

DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

MEDVIRKENDE

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander
Jesper Vinther, højskoleforstander

Johanne K. Andersen, højskolelærer
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk
Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 5.750,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 80 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

VI HAR 3 TYPER VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Lejligheder i grundplan med fælles køkkenalrum. I lejlighederne kan man bo på enkeltværelse med delt bad/toilet og - man er kun to, der deles om samme bad/toilet. Her er også et dobbeltværelse med eget bad/toilet.

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nisum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

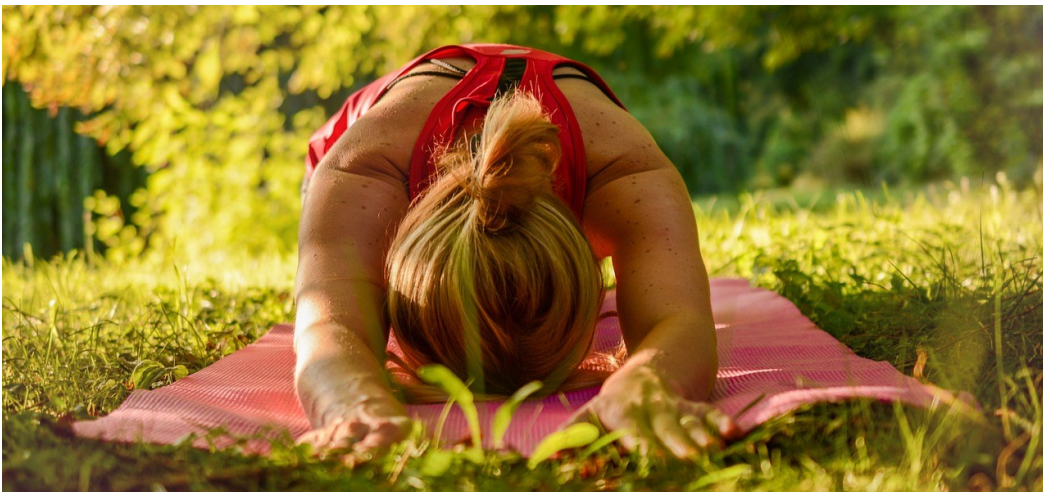
Yoga

- smidighed, ro & fordybelse

20. oktober - 26. oktober 2027

37B

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Yoga

- smidighed, ro & fordybelse

OM KURSET

Velkommen til en uge dedikeret til fordybelse og indre ro, hvor vi skal udforske yogaens univers. Undervisningen vil primært tage udgangspunkt i Hatha yoga, som består i arbejdet med forskellige yogastillinger, åndedrættet samt meditation og afspænding.

Herudover skal vi to gange prøve kræfter med Yin yoga, hvor vi sætter tempoet ned gennem blide og dybere stræk, som vi holder i længere tid. Gennem yogaen arbejder vi bl.a. med balance, styrke, fleksibilitet samt afspænding af kroppen, og du vil også blive introduceret til yogaens filosofi og historie.

I løbet af ugen skal vi i sauna ved Limfjorden med mulighed for vinterbadning samt gå en tur i skønne Klosterheden Plantage, hvor vi på en del af turen går i stilhed og oplever naturen med skærpede sanser.

Alle kan være med - undervisningen tilpasses deltagerne.

EKSKURSIONER

Klosterheden Plantage
Handbjerg Marina - sauna og badning i fjorden

ARRANGEMENTER

Korkoncert
Koncert ved harpespiller og sanger, Mariann Mikkelsen

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Mette Hjuler Hansen - MH
Johanne K. Andersen - JA Janni K. Østergaard - JØ Niels Bjørn Wied - NW
Julietta Jensen - JJ

PROGRAM

37B

Onsdag 20. oktober

DAG 1

Kl. 13-14 Indkvartering
Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne v/JA
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 21. oktober

DAG 2

Kl. 09.30 ”Introduktion til yogaens univers samt Hatha yoga v/JA
Kl. 14.00 ”Ønskesang fra Højskolesangbogen” v/JV
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 22. oktober

DAG 3

Kl. 09.30 ”Åndedrættets kraft samt yin yoga v/JA
Kl. 13.30 **Ekskursion** v/JA
- Klosterheden Plantage - gåtur og stille vandring
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 23. oktober

DAG 4

Kl. 09.30 Hatha yoga samt øvelser for hænder og fødder v/JA
Kl. 14.00 Koncert med harpespiller og sangerinde Mariann Mikkelsen v/JA
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 24. oktober

DAG 5

Kl. 09.30 Yin yoga samt meditation v/JA
Kl. 13.30 **Ekskursion** v/JA
- Handbjerg Marina - sauna og badning i fjorden
Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 25. oktober

DAG 6

Kl. 09.30 Introduktion til yoga nidra og dyb afspænding v/JA
Kl. 14.00 Hatha yoga og afrunding af kurset - hvad tager I med herfra? V/JA
Kl. 16.00 Klassisk korkoncert
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 26. oktober

DAG 7

Kl. 07.45 Morgenmad
Kl. 08.45 Morgensang
Kl. 09.15 Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes