

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

Maja Lucas, forfatter og Ph.d.
Annelene Toft Christensen, folkemusiker
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Ole Jørgensen, højskolelærer
Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, højskolelærer

Gitte Bitsch, yogainstruktør
& psykoterapeut
Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

Ret til ændringer forbeholdes

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 4.950,-
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 90 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 4 TYPER VÆRELSE:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehusene, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser og et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

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

4. oktober 2024

Yoga

- en skøn uge med yoga og meditation

6. november - 12. november 2024

37C

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Yoga

- en skøn uge med yoga og meditation

OM KURSET

Optimer kommunikationen med din krop - både når den virker, og når den "værker"!

Undervisningen omfatter klassisk yoga, åndedrætsøvelser, koncentrationsøvelser, dybdeafspænding og meditation. Oplæg om kroppens funktion og om kroppens og sindets samspil med fokus på, hvorfor yoga faktisk virker! Forkundskaber er ikke nødvendige for at kunne deltage på kurset. Både nybegyndere og fortsættere er velkomne. Dit udbytte kan være større kontakt med din krop - styrket åndedræt - fleksible og glidere led.

På kurset vil du også opleve alt det andet, som livet på højskolen byder på: Morgen- og aftensamlinger, fællessang efter højskolesangbogen, højskolens gode køkken og hyggelige måltider og ekskursion til Vesterhavet.

EKSKURSION

Vesterhavet

UNDERVISER

Gitte Bitsch, yogainstruktør og psykoterapeut

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Annelene Christensen - AC
Gitte Bitsch - GB Ole Jørgensen - OJ Asger Gyldenkerne - AG
Niels Bjørn Wied - NW Julietta Jensen - JJ
Janni K. Østergaard - JØ Maja Lucas - ML

PROGRAM

37C

Onsdag 6. november

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 samt byvandring v/JV & GB
Kl. 19.30 "Mental sundhed - hvad er det?" v/GB

Torsdag 7. november

DAG 2

Kl. 09.30 "Ønskesang efter Højskolesangbogen" v/JV & Martin Ravn
Kl. 14.00 "Intro - yoga og meditation" v/GB
Kl. 19.30 "Et liv midt i folkemusikken" v/AC

Fredag 8. november

DAG 3

Kl. 09.30 Yoga og oplæg v/GB
Kl. 14.00 Yoga og meditation v/GB
Kl. 19.30 Åben Scene v/JV & AC

Lørdag 9. november

DAG 4

Kl. 09.30 Yoga og oplæg v/GB
Kl. 14.00 **Ekskursion til Vesterhavet** v/AG
Kl. 19.30 "OuLiPo" v/ML

Søndag 10. november

DAG 5

Kl. 09.30 Yoga og oplæg v/GB
Kl. 14.00 Yoga og meditation v/GB
Kl. 19.30 "Cikaderne findes" v/ML

Mandag 11. november

DAG 6

Kl. 09.30 Yoga - meditation og evaluering v/GB
Kl. 14.00 Frisk luft og åndedrætsøvelser i det fri v/GB
Kl. 16.00 Åben Koncert med Folkemusik-kurset
Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 12. november

DAG 7

Kl. 07.45 Morgenmad
Kl. 08.45 Morgensang
Kl. 09.25 Afgang med bus til Struer Station