

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
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julietta Jensen, højskolelærer
Mette Hjuler Hansen, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander
Kristian Tikjøb, tidl. højskolelærer

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

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 5.150,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 750,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 85 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.
- Familiehuse, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, 2 enkeltværelser & 1 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 Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

2. oktober 2025

Mentalt sund og fysisk fit

- 65+ og livet foran dig

4C

28. januar - 3. februar 2026



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Mentalt sund og fysisk fit

- 65+ og livet foran dig

OM KURSET

65+ og livet foran dig - det kan være din virkelighed - "hvor er livet dog skønt!"

... Og så melder der sig et særligt ansvar eller en større frihed - som man nu ser på det! Ansvaret/friheden går ud på, at krop og sind nu begynder at kræve et større nærvær fra din bevidsthed, hvis du skal forblive den bedste udgave af dig selv - længst muligt!

Samarbejdet mellem dig og livets udfordringer, sætter vi stævne på dette kursus. Det gør vi med fokus på positivitet og livsglæde.

Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem oplæg, fælles refleksioner og fysiske øvelser. Viden - og praktiske øvelser - om og med kroppen! Vi laver blid yoga - og træner kommunikationen mellem kroppen & bevidstheden og den gode vejtrækning.

Vidensdeling om livsklogskab og de levede historiers betydning for din mentale sundhed.

Et kursus for dig, der er optaget af trivsel og livskvalitet.

EKSKURSION
Vesterhavet

UNDERVISER
Gitte Bitsch, psykoterapeut og yogainstruktør

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

PROGRAM

4C

Onsdag 28. januar

DAG 1

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

Torsdag 29. januar

DAG 2

Kl. 09.30	"Mental sundhed" v/GB Trivsel og balance: Scan dit liv og find trivslens muligheder.
Kl. 14.00	"Fysisk fit" v/ GB Yoga og vejtrækning. Kort teoretisk oplæg om kroppen og holistisk sundhed.
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Freitag 30. januar

DAG 3

Kl. 09.30	"Ønskesang fra Højskolesangbogen" v/JV
Kl. 14.00	"Mental sundhed" v/ GB Spot dine ubalancer og og find dine styrker: Om 5 stresstyper og recover-strategier.
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Lørdag 31. januar

DAG 4

Kl. 09.30	"Fysisk fit" v/ GB Yoga og styrke. Kort teoretisk oplæg om kroppen og holistisk sundhed.
Kl. 14.00	"Mental sundhed" v/ GB Om bearbejdning af livets tidligere udfordringer og om styrken eller svaghederne, de førte med sig. Det er aldrig for sent at bearbejde stof, som forstyrrer. Om at finde sin styrke og give personlige processer tid – om humor - kærlig omsorg
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Søndag 1. februar

DAG 5

Kl. 09.30	"Fysisk Fit" v/ GB Yoga og fleksibilitet. Teoretisk oplæg om kroppen og holistisk sundhed
Kl. 14.00	"Mental sundhed" v/GB Om identitet. Historier, der skaber og om nye historier, der finder plads
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Mandag 2. februar

DAG 6

Kl. 09.30	"Fysisk Fit" v/GB Yoga - og opsamling på ugens arbejde
Kl. 14.00	Ekskursion til Vesterhavet - Vandring fra Bovbjerg til Tuskær v/ GB
Kl. 18.00	Afslutningsmiddag

Tirsdag 3. februar

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes