

Aktiv i august



260624

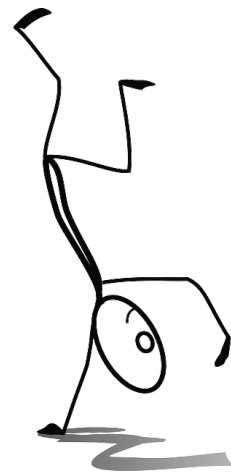
Hold 18 – 11.-17. august 2024

Yoga, vandring eller cykling? På dette hold får du lov at holde kroppen i gang på den måde, der passer bedst til dig.

- På **yogakurset** bliver du smidig og får styrket muskler, led og organer, og bindevævet bliver mere fleksibelt, samtidig med at du arbejder med indre ro og balance. Kurset er bygget op i faser, så kroppen får lov at vænne sig til yogaen. Du skal kunne komme ned på en yogamåtte og kunne vende dig fra ryg til mave og tilbage igen. Lærer Lone Friis
- På **vandrekurset** foregår turene i et stabilt, roligt tempo, der gør det muligt at opleve fem forskelligartede sydhavsøer: Askø (plus Lilleø), Fejø, Femø, Lolland og Falster. Undervejs møder vi nogle af øboerne, der fortæller om livet på en lille ø. Dagsturene er på mellem 10 og 16 km. Lærer Jan Borre
- På **cykelkurset** oplever du Sydhavsøerne fra cykelsadlen. Vi cykler i et roligt tempo mellem 30 og 40 km hver dag i smukke omgivelser. Elcykler er velkomne, men det er trædecyklerne, der sætter tempoet. Lærer Simon Vikstrøm

Faste tidspunkter hver dag

- Kl. 7.30: Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)
- Kl. 8-9: Morgenbuffet i spisesalen (SS)
- Kl. 9-9.45: Morgensamling (KH)
- Kl. 12.30: Middag (SS)
- Kl. 15: Kaffe og kage i spisesalen (SS)
- Kl. 18: Aftensmad (SS)
- Fra kl. 20: Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



Søndag d. 11. august

- 14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00 - 16.30 Kaffe i dagligstuen. Tilmelding til revyen den 15.8.
- 16.30 - 17.15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Peter Søvad, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre i Koncerthuset

- 19.30 **N.F.S. Grundtvig**
– konge af højskolesangbogen

Foredrag om Grundtvig og ikke mindst hans betydning for fællessangen i Danmark, både i kirken og i højskolen.



10.00 - 15.00

Temafag:

Yoga: Hatha yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen (10-12 og 14-15)

Vandring: Fra Orehoved til Kippinge Kirke - bus afgang kl. 10, hjemme kl. 14.30. Med madpakke.

Cykling: Marielyst - Gedser t/r (40 km). Turen går via Marrebæk og det oprindelige Sydfalsterske højderyg til Gedser Odde og retur gennem Bøtøskoven og langs Falster østkyst. Med madpakke



15.30 - 17.15

Åbent værksted

Eller: Et sprog for det åndelige

Engang var det religiøse sprog et sprog de fleste beherskede. I dag er det blevet et fremmedsprog for mange, så måske skal vi arbejde med at kunne tale om det åndelige? Foredrag ved Malene Bjerre

19.30

Svampenes forunderlige verden - I august begynder højsæsonen for svampe i Danmark. Lær om deres særlige mosaik af lugte, smage, farver, former og livsformer. Foredrag ved Simon Vikstrøm

10.00 - 15.00

Temafag:

Yoga: Hatha yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen. (10-12 og 14.15-15)

Vandring: Femø - bus afgang kl. 8.10 (morgenmad klar 7.45). Med madpakke og kaffe. Hjemme kl. 16

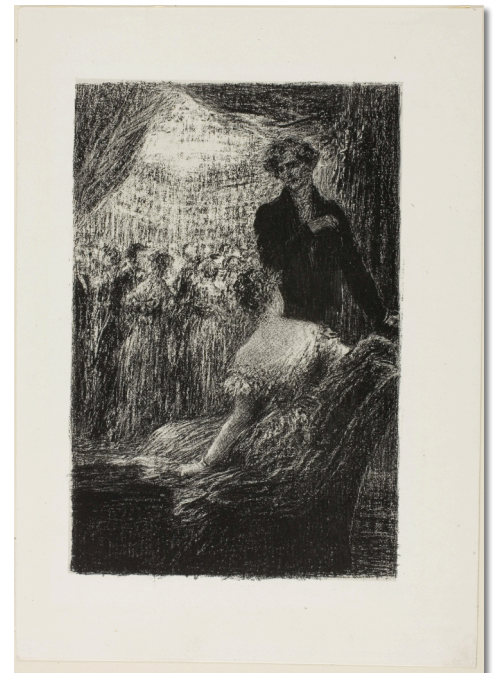
Cykling: Marielyst - Guldborg (35 km). Turen går gennem Nykøbing F og nordpå gennem det smukke herregårdslandskab langs Guldborgsund. Med madpakke, hjemme kl. 16

16.15 - 17.45

En musikfantasi med lukkede øjne

Læn dig tilbage og lyt til Hector Berlioz' mesterværk "Symphonie Fantastique", mens Simon Vikstrøm præsenterer komponisten og beskriver fortællingen i værket.

Eller: **Åbent værksted**



19.30

John Mogensen - historien om en sand ener

Han kom fra en ydmyg baggrund på Amager og befandt sig i slutningen af 50'erne i toppen af dansk populærmusik med Blue Boys og Four Jacks. I 60'erne gled John Mogensen ud af rampelyset og måtte hutle sig igennem til 1971, hvor han pludselig bragede igennem med "Der er noget galt i Danmark".

Mange af hans sange er blevet folkeeje – kom og syng dem sammen med Peter Søvad

10.00 - 15.00

Temafag:

Yoga: Hatha yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen

Vandring: Askø og Lillø. Busafgang 8.20 (morgenmad klar kl. 7.45). Med madpakke, hjemme 14,30.

Cykling: Guldborg - Marielyst (35 km) - busafgang kl. 10. Retur til Marielyst langs modsatte bred af Guldborgsund og gennem den historisk interessant Hamborg Skov. Med madpakke, hjemme kl. 15.00.

15.30 - 16.30

Diget - bolværk mod elementernes rasen - gåtur med Jesper Bertelsen

16.30

Duge, lys og servietter lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte deres eget bord

18.00

Festmiddag med underholdning af Simon Vikstrøm/Peter Søvad

Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.



10.00 - 15.00

Temafag:

Yoga: Hatha yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen

Vandring: Fejø og Dodekalitten. Busafgang kl. 8.40. Med madpakke - hjemme kl. 16.

Cykling: Marielyst - Hesnæs t/r (40 km). Langs Falsters smukke østkyst og gennem Corselitzeskoven til fiskerlejet Hesnæs. Retur til Marielyst længere inde i landet. Med madpakke.



15.30 - 17.15

Jazz ain't dead - it just smells funny

Jazzen er det 20 århundredes musikform. Den opstod, da århundredet var helt nyfødt og har udviklet sig lige siden.

Gennem video, lyd og fortælling kommer vi igennem jazzens historie og møder nogle af dens store skikkelser: Louis Armstrong, Duke Ellington, Charlie Parker, Miles Davis m.fl. Med Peter Søvad

Eller: **Åbent værksted**

19.00

Afgang med bus for dem, der skal i revyen - med Peter Søvad

19.30

Træd ud af hamsterhjulet. Et persoligt foredrag ved fritidslandmand (og højskolelærer) Casper Dalboe om at gå imod strømmen, flytte til Lolland, arbejde deltid og drive et selvforsyningslandbrug

Fredag d. 16. august

10.00 - 15.00

Temafag:

Yoga: Hatha yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen

Vandring: Fra Corselitze til Marielyst. Busafgang kl. 10. Med madpakke.

Cykling: Motionsslangen rundt om Nykøbing (35 km). En bynær rundtur kendt som motionsslangen rundt om og i udkanten af Nykøbing.

15.30 - 16.30

Samtalesalon om vaner - Jesper Bertelsen inviterer til en god snak om vores vaner.

19.30

Sidste aften på højskolen. Ved Peter Søvad og Casper Dalboe

Morgensamling ved Simon Vikstrøm/ Aftenvagt Peter Søvad og Casper Dalboe

Lørdag d. 17. august

8.00

Morgenmad og **en sidste sang.** Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

9.00

Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

10.30 – Køge Nord, 11.00 – Høje Tåstrup, 11.30 – Sjælør



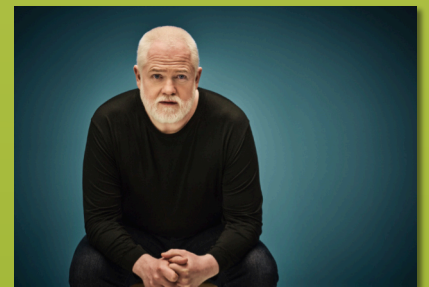
Måske også et kursus for dig: 2.-7. december : Lys i mørket



Lys, varme, håb og opmuntring. Det kan vi godt få brug for i de mørke decemberdage, så på dette kursus ser vi på, hvordan vi finder lys i mørket. Vi dykker ned i det konkrete mørke, når vi ser på stjerner på nattehimlen, eller undersøger, hvordan smagssansen fungerer uden synet. Vi undersøger mørket i kulturhistorien og ser på de mørke sider i mennesket. Vi møder mennesker, der fortæller om at finde vej gennem det, der har ramt dem, og så arbejder vi målrettet på at finde glæden gennem musikken og naturen.

Mød bl.a. **forfatter og journalist Laura Engstrøm**, der har skrevet bogen 'Hentet af lyset' om de umiddelbart uforklarlige oplevelser, både døende og pårørende har haft ved dødslejer - også hun selv.

Vi får også besøg af **skuespilleren Esben Dalgaard**, der fortæller om at leve med en dødelig sygdom og om de positive ting, der også kan vokse ud af kræftdiagnosens skygge.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens wifi-navn er: **Hojskolen_Wi_Fi**

Kode til Højskolens wifi-net er: **12345678**

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.30.

Nummeret til vagttelefonen er 93 93 00 42

Vagttelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.