

# Lys i mørket



20112024

## Hold 30 – 2.-7. december 2024

**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.

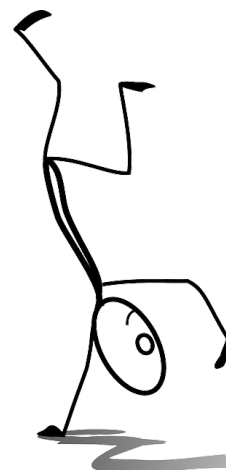
Vi får også besøg af skuespilleren **Esben Dalgaard**, der fortæller om at leve med en dødelig sygdom og om alle de positive ting, der kan vokse ud af kræftdiagnosens mørke skygge.

Og skal vi på en magisk rejse ud i rummet med Danmarks førende **astrofotograf Jakob Arthur Andersen**.

Kursusleder: Malene Bjerre

## 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)



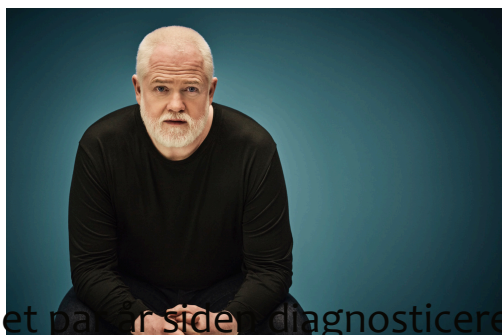
## Mandag d. 2. december

- 11.30 - 12.30      **Ankomst og modtagelse** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 13.00 - 14.00      Frokost i spisesalen
- 14.15 -15.00      **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre i Koncerthuset
- 15.30 - 17.15      **Lys og mørke gennem kulturhistorien** - foredrag ved Thomas Bjerre i Koncerthuset

- 19.30 - 21.00      Folkekøkken & Foredrag:

### **Liv, kunst og kræft**

Skuespiller Esben Dalgaard fik for et par år siden diagnosticeret uhelbredelig kræft – men Esben Dalgaard har taget en bevidst beslutning om ikke at lade det fylde for meget. Her fortæller han om håb, optimisme og kærlighed, og alle det, der kan vokse ud af kræftdiagnosens mørke skygge. Gæster udefra



10.00 - 12.00

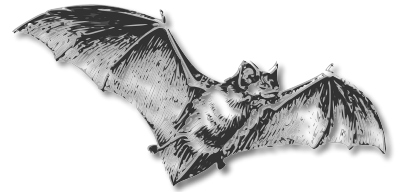
### Filosofiklub med Casper Dalboe

Hvor stort er det menneskelige anlæg for ondskab? Og hvad kan vi gøre selv og som samfund for at bevare humanismen?

14.15 - 15.00

### Mørkedyr

Fugle sover dårligt i mørke. På Balkan lever der hulesalamandre i underjordiske huler, hvor intet lys slipper ind, så gennem evolutionen er deres øjne helt forsvundet. Og så er der dybhavsstudsefiske, der lever så langt nede på havets bund, at de må bruge lugtesansen til at orientere sig. Hør, hvordan dyrene har lært at forholde sig til mørke – ved Simon Vikstrøm



15.30 - 17.15

### En aktiv krop er en glad krop

Enten: **Yoga på stol** - med Lone Friis

Eller: **Vinterbad i Østersøen** - med Jesper Bertelsen



19.30

### Filmen Chocolat – med smagemenu

Få sanserne vakt i denne film om Vianne, der slår sig ned i en lille fransk by og åbner en chokoladebutik. Det bliver både stærkt, eksotisk og bittersødt! Thomas Bjerre introducerer og uddeler små oplevelsesforstærkere undervejs

Morgensamling ved kursets lærere / Aftenvagt: Thomas Bjerre

10.00 - 12.00

### **Laura Engstrøm: Hentet af lyset**

Da forfatter og journalist Laura Engstrøm sidder ved sin fars dødsleje, ser hun et lysglimt og kort efter farens afdøde bror. Det har fået hende til at undersøge dødsleje-fænomener og nærdødsoplevelser, som hun i dag ved er et helt almindelige.



13.30 - 15.00

### **Natten er mit lys**

Klimakrise, krig i Ukraine, et Mellemøsten i brand. Mange oplever, at fremtiden ser sort ud. Men mørket kan også forandre og hele vores sjæl, mente den åndelige vejleder Johannes af Korset fra 1500-tallet. I sit foredrag beskriver biskop Marianne Gaarden dette syn på mørket, som hun mener også kan være en givende måde at se på kriserne i vores tid.

15.30 - 17.15

### **Gå ind i lyset og mørket**

Michala Østergaard har lavet to korte lydværker om døden og kærligheden. Vi skal lytte til musik, til stilheden og så skal vi bevæge os og mærke alt det liv, som findes i kroppen.



18.00

**Festmiddag med en forret indtaget på en ganske særlig måde - og underholdning af Michala Østergaard og Simon Vikstrøm. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.**

10.00 - 12.00

### **Filosofiklub med Casper Dalboe**

Er sortsyn eller optimisme noget, vi er født med, og hvilke konsekvenser har vores tanker om verden?

14.00 - 15.00

### **Resonans - modgiften i et samfund, der er løbet løbsk.**

Foredrag ved Malene Bjerre



15.30 - 17.15

### **Natur der gør dig glad**

Mange terapiformer inddrager naturen, for vi får det bedre, når vi er i kontakt med levende dyr og planter. Simon Vikstrøm giver inspiration til, hvordan vi bruger det i vores hverdag.



19.30

### **Vin med alle sanser**

Når vi ikke kan se, smager vi bedre. Så kan du egentlig smage forskel på en Primitivo og en Bourgogne? Vores lokale vinekspert udfordrer os og lærer os, hvad vi skal lægge mærke til.



## Fredag d. 6. december

10.00 - 12.00

### **Musik, der gør dig glad**

En trist dag kan hurtigt blive bedre, hvis du sætter den rigtige musik på. Simon Vikstrøm forklarer hvorfor og giver sine bedste forslag til klassisk musik, der løfter humøret.

14.00 - 15.00

### **Sort humor - få et godt grin med Kåre Lind**

15.30 - 17.15

### **Syng lyset frem**

Vi går på jagt i højskole-sangbogen efter lyset  
- med Thomas Bjerre

19.30 - 21.30

### **På rejse ud i himmelrummet.**

Ved astrofotograf Jakob A. Andersen



Morgensamling ved Simon Vikstrøm / Aftenvagt Thomas Bjerre

## Lørdag d. 7. december

8.00

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

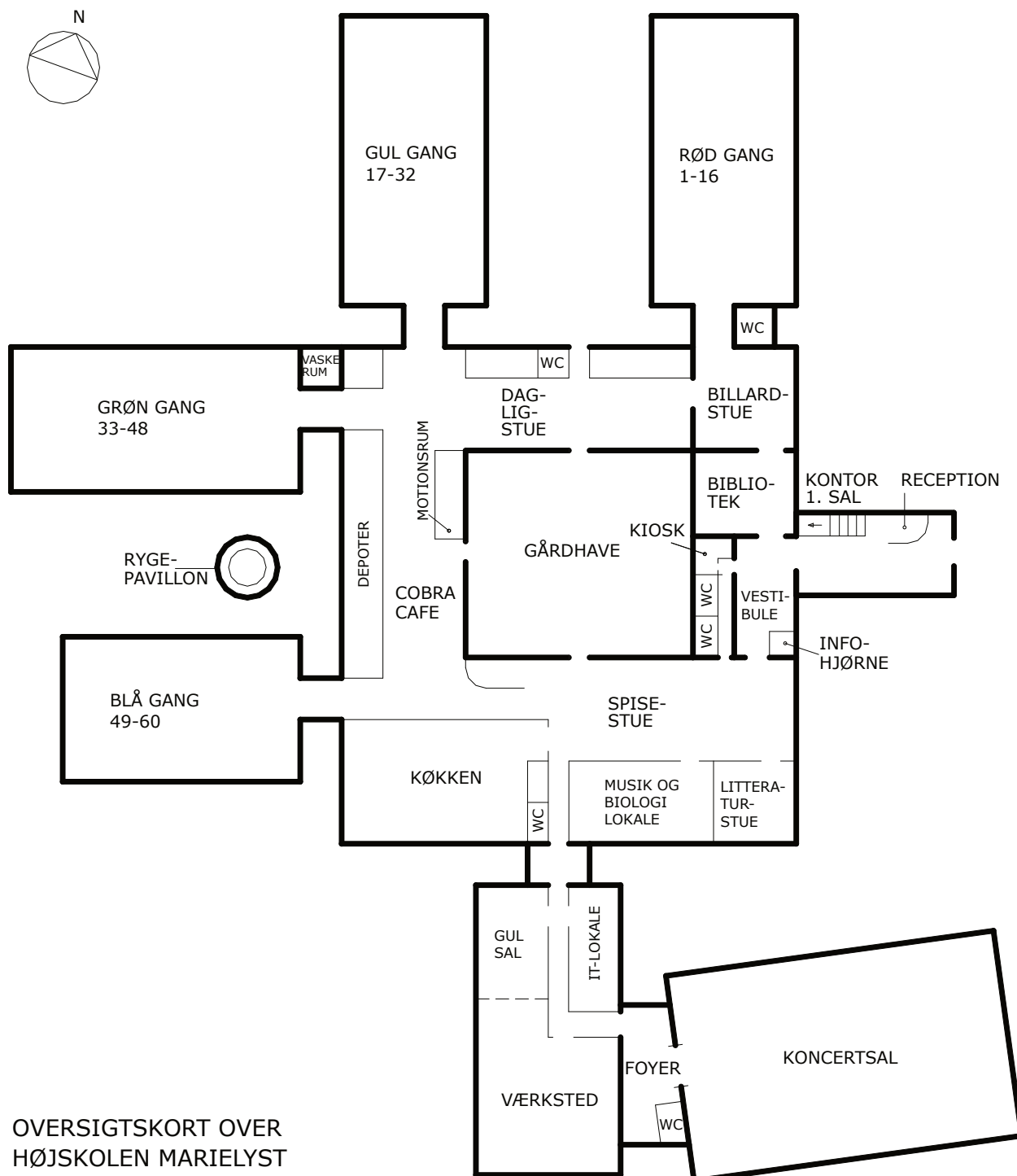
9.00

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:

## 30. marts - 12. april 2025: Karen Blixen



**Hun havde en farm i Afrika ...** Den 14. april 2025 er det 140 år siden, Karen Blixen blev født. Det fejrer vi med et kursus, hvor vi går ombord i den store danske forfatters liv. Vi skal høre om hendes kærlighed til naturen og dyrene, ikke mindst fugle. Vi skal lytte til den musik, hun spillede for sine gæster. Vi skal høre om mændene i hendes liv. Og en hel masse andet.

Du skal vælge et af tre fag:

- Papirblomster a la Blixen
- Skriv en fantastisk fortælling
- Samtalesalon om Karen Blixens værker

Og så skal vi spise og drikke som Karen Blixen - for som hun siger: Der er mange veje til sandheden - en af dem er Bourgogne!



### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Højskolens wifi-navn er: **Højskolen\_Wi\_Fi**

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

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.00.

**Nummeret til vagttelefonen er 93 93 00 42**

**Vagtelefonen er åben efter kl. 22.00.**

**Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.**