

Kursuskatalog  
**2025**



**SENIOR** 2025  
FESTIVALEN

Læs mere s. 20-21



Du finder Højskolen Marielyst

i hjertet af badebyen Marielyst på Falster – Danmarks sydligste badeby



# Kursusoversigt

Her kan du i kronologisk orden se, hvornår vi har hvilke kurser. Efter hvert kursus er der i en parentes angivet et s. plus et tal. Tallet henviser til den side, hvor du kan læse om kurset. En \* ved holdnummeret angiver, om en gruppe deltager på holdet.

## FEBRUAR

### Hold 1: 6 dage fra 9.2 til 15.2.

Livets aldre

- a) Livets Film (s. 30)
- b) Livets Sange (s. 8)

### Hold 2: 13 dage fra 16.2. til 1.3.

Sundhed i den tredje alder

- a) Sund krop (s. 12)
- b) Sund i livets sensommer (s. 12)

## MARTS

### Hold 3: 6 dage fra 2.3. til 8.3.

Tyskland

- a) Lyt til klassiske tyske værker (s. 8)
- b) Kunstskele a la Bauhaus (s. 24)

### Hold 3A Rejse 2.3. - 12.3.

Nordtyskland og Dybbøl (s. 33)

### Hold 4: 13 dage fra 9.3. til 22.3.

Kunst på Marielyst

- a) Akvarelmaling (s. 24)
- b) Portrættegning (s. 25)
- c) Glaskursus (s. 25)
- d) Smykker (s. 27)
- e) Kunst til debat (s. 25)

### Hold 5: 6 dage fra 23.3. til 29.3.

Hukommelse og erindring

- a) Bridge (s. 14)
- b) Hjernegymnastik (s. 13)
- c) Erindringsværksted (s. 25)

### Hold 6: 6 dage 30.3. til 5.4.

Lærkernes tid

- a) Kor (s. 9)
- b) Hatha-yoga (s. 13)
- c) Kirker, klostre og kalkmalerier (s. 22)

## APRIL

### Hold 7: 6 dage fra 6.4. til 12.4.

Karen Blixen

- a) Litterær salon (s. 30)
- b) Skriv en fantastisk fortælling (s. 26)
- c) Papirblomster a la Karen Blixen (s. 26)
- d) Decoupage (s. 26)

### Hold 8: 5 dage fra 21.4. til 26.4.

Europa rundt

- a) Seniordans (s. 14)
- b) Historie (s. 22)
- c) Klassisk musik (s. 9)
- d) Litteratur (s. 30)

### Hold 9: 13 dage fra 27.4. til 10.5.

Naturen som inspirationskilde

- a) Skriveværksted (s. 26)
- b) Kunstværksted (s. 27)
- c) Ud i naturen (s. 16)
- d) Naturlig bevægelse for krop og sind (s. 14)

## MAJ

### Hold 10\*: 6 dage fra 11.5. til 17.5.

Forår på Marielyst (s. 11)

### Hold 11: 6 dage fra 18.5. til 24.5.

Hålløj på badehotellet

- a) Humor (s. 31)
- b) Olsen Banden (s. 31)
- c) Syng og hav det sjovt (s. 9)

### Hold 12: 13 dage fra 25.5. til 7.6.

Grundlovsdag på Marielyst

- a) Cykling for de hurtige og knapt så hurtige... (s.16)
- c) Filtning (s. 27)
- d) Grundtvig (s. 22)

## JUNI

### Hold 13\*: 5 dage fra 9.6. til 14.6.

Forsommer på Marielyst

- a) Sydhavsøerne classic (s. 11)
- b) Hatha-yoga (s. 13)
- c) Golf (s. 18)

### Hold 14\*: 6 dage fra 15.6. til 21.6.

Alt det dejligste på Sydhavsøerne

**Obs. Salg starter 15. januar 2025** (s.11)

### Hold 15: 13 dage fra 22.6. til 5.7.

Midsommer på Sydhavsøerne (s. 36)

## JULI

**Hold 16\*:** 13 dage fra 6.7. til 19.7.  
Højsommer på Sydhavsøerne  
(s. 36)

**Hold 17:** 13 dage fra 20.7. til 2.8.  
Sommer på Sydhavsøerne med  
Seniorfestivalen (s. 36)

## AUGUST

**Hold 18:** 6 dage fra 3.8. til 9.8.  
Aktiv i august

- a) Naturvandring (s. 17)
- b) Cykling (s. 17)
- c) Fem udfordringer (s. 19)

**Hold 19\*:** 6 dage fra 10.8. til 16.8.  
Alt det dejligste på Sydhavsøerne

- a) Alt det dejligste på Sydhavsøerne (s. 11)
- b) Hatha-yoga (s. 13)

**Hold 20:** 6 dage fra 17.8. til 23.8.  
Kunst, by og natur på  
Lolland-Falster

- a) Kunstrunden (s. 31)
- b) Byrumstegning (s. 27)
- c) Lolland-Falsters natur (s. 19)

**Hold 21\*:** 6 dage fra 24.8. til 30.8.  
Sensommer på Marielyst

- a) Sensommer på Marielyst (s. 11)
- b) Sydhavsøerne fra motorcykelsædet (s. 18)

## SEPTEMBER

**Hold 22:** 13 dage fra 31.8. til 13.9.  
Haver på sydhavsøerne (s. 32)

**Hold 23:** 13 dage fra 14.9. til 27.9.  
Septembers himmel er så blå

- a) Efterårets fugletræk (s. 19)
- b) Smykkeværksted med glas og genbrug (s. 28)
- c) Få gang i skriveriet (s. 23)
- d) Slægtsforskning (s. 23)

**Hold 24:** 6 dage fra 28.9. til 4.10.  
Kommunikation og relationer

- a) Thomas & Monopolet (s. 23)
- b) Kommunikation og konflikter (s. 14)
- c) Kommunikation gennem skærmen (s. 15)

## OKTOBER

**Hold 25:** 6 dage fra 5.10. til 11.10.  
Kirke, tro og kristendom (s. 15)

**Hold 26:** 6 dage fra 12.10. til 18.10.  
Kærlighed

- a) Kærlighed i den 3. alder (s. 15)
- b) Kærlighed på film (s. 31)
- c) Kærlighed til naturen (s. 19)

**Hold 27:** 13 dage fra 19.10. til 1.11.  
Fortællinger

- a) Tegn en fortælling (s. 28)
- b) Fortællinger i musikken (s. 9)
- c) Lær at fortælle historier og holde taler (s. 32)
- d) Strik og lyt (s. 28)

## NOVEMBER

**Hold 28:** 6 dage fra 2.11. til 8.11.  
Novemberdage på Marielyst

- a) Dansk politik lige nu (s. 23)
- b) Det digitale Danmark, herunder digital sikkerhed (s. 23)
- c) Hatha-yoga (s. 13)

**Hold 29:** 6 dage fra 9.11. til 15.11.  
Sysler og sange

- a) Bridge (s. 14)
- b) Blomsterbinding (s. 28)
- c) Svenske viser (s. 10)
- d) Ekspressivt akrylmaleri (s. 28)

**Hold 30:** 13 dage fra 16.11. til 29.11.  
Musik, musik, musik

- a) Sang dagen lang (s. 10)
- b) It's all about jazz (s. 10)
- c) Jazz og folk-sammenspil (s. 10)

## DECEMBER

**Hold 31:** 6 dage fra 30.11. til 6.12.  
Livskraft (s. 15)

**Hold 32:** 6 dage fra 21.12. -27.12.  
Jul på Marielyst (s. 37)

**Hold 33:** 6 dage fra 28.12. - 3.1.  
Nytår på Marielyst (s. 37)

**Hold 34:** 13 dage fra 21.12. - 3.1.  
Jul og nytår på Marielyst (s. 37)

Fotos i kataloget:

**SCHMIDT & BERGMANN**  
EN FOTOGRAFISK BROKADE

Les Kaner, Sara Galbiati, Wilfred Gachau  
og højskolens medarbejdere og kursister

# Tradition og fornyelse: Moderne klassisk højskole



Velkommen til et nyt katalog for vores højskole. I skrivende stund er det fem måneder siden, at vi overtog forstanderjobbet og tog hul på en helt ny tilværelse. Livet som højskoleforstandere er nyt for os, men det er højskolen ikke. Vi mødte hinanden på Rødning Højskole i 1986, og siden dengang har højskolesangbogen og arbejdet med uddannelse og fællesskab været en rød tråd i vores liv.

Højskolen Marielyst er en skole med dybe rødder. Vi har en stor skare af trofaste kursister, som følger deres skole tæt. Det bliver vi på bedste vis mindet om hver dag - i mødet med kursister på skolen, på de sociale medier og i de mange gode mails med forslag til stort og småt, som vi modtager hver uge. Til vores tiltrædelsesreception blev vi budt velkommen af mange medlemmer af skolekredsen, og hele fire generationer af forstandere var med til festlighederne: Astrid, Mette og Hans Jørgen, Christian og Jannie og så os. Hver især har vi haft skolen til læns. Generation efter generation har sat sit præg på skolen, men forandringerne er sket med stor respekt for historien og traditionerne.

Malene er født i 1966. Hun er cand.mag. og journalist og har bl.a. været lektor på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole, været indehaver af kursusvirksomheden Sprogvaseriet og har arbejdet med kommunikation i folkekirken.

Jesper er født i 1962. Han er uddannet lærer og har været souschef i Dansk Røde Kors og leder af Odsherred Bibliotek, Borgerservice og Kulturhuse.

Et ophold på Højskolen Marielyst skal byde på tryghed og varme, og sammen med vores dejlige personale og en stor gruppe frivillige sørger vi for, at både nye og gamle kursister bliver budt indenfor i fællesskabet.

Uanset hvilket kursus du melder dig til, er et højskoleophold på Marielyst fyldt med musik, bevægelse, noget til hjernen og noget til hjertet, og vi byder altid på nye spændende udfordringer. Vi kræser om dig, og det eneste, vi forventer til gengæld, er, at du er nysgerrig og har lyst til at være en del af fællesskabet. Så er vi nemlig sikre på, at du vender hjem til hverdagen med nye kræfter og inspiration til at få det bedste ud af livet.

2025-kataloget indeholder 34 hold med i alt 62 forskellige kursusforløb foruden en rejse til Dybbøl og det danske mindretal i Nordslesvig. I mange af ugerne har vi sat en fælles overskrift for holdet, der samler forskellige kursusforløb.

I én uge er det fx 'Karen Blixen'. Her er der en gruppe, der skal folde papirblomster à la Blixen, en anden vil tale om hendes værker; nogle vil lave Blixen-inspirerede decoupages, mens andre vil skrive egne fortællinger. Sammen skal vi høre om Danmarks kolonialisme, forfatterindens forhold til naturen, vi vil spise mad som i Babettes gæstebud - og tage på safari!

På den måde kan vi både fordybe os i vores forskellige interesser, samtidig med at vi får fælles oplevelser - det er vores bud på en moderne klassisk højskole.

Vi håber, du her i kataloget finder noget, du har lyst til at deltage i - vi glæder os til at byde dig velkommen på skolen i 2025.

Højskolehilsner

*Jesper og Malene,  
forstandere*



## Vi bor i hjertet af Danmarks sydligste badeby

Højskolen Marielyst ligger i hjertet af badebyen Marielyst på Falster, 12 km fra Nykøbing Falster. Skolen ligger ved byens torv, som byder på cafeer, restauranter og butikker og den 17 kilometer lange badestrand med det fineste sand og det klareste vand ligger blot 300 meter fra skolen. Stranden fik i 2022 sin egen imponerende badebro, så alle kan tage sig en dukkert fra forår, når broen sættes i vandet, til starten af efterår, når den tages op. I sommermånederne går forstanderen hver morgen ned og bader med dem, der har lyst - og bagefter tager vi et ingefærshot og synger en morgenbadesang, skrevet af en morgenfrisk kursist. Om sommeren summer det af liv lige uden for højskolen, og om vinteren er der ro og stilhed. Begge dele har sin charme.

## En stemning af badehotel

Højskolen har til huse i en smuk firlænget bondegård, der har rødder helt tilbage til 15-1600-tallet. Fra 1906-1969 fungerede den som badehotel, og i dag er bygningerne moderniseret og indrettet, så de fungerer som en moderne højskole.

Vi har 60 værelser, både enkelt- og dobbeltværelser, alle selvfølgelig med eget bad og toilet. Der er et stort flot koncerthus og gode undervisningslokaler, herunder et stort, veludstyret værksted. Vi har også et inspirerende bibliotek, som passes af en frivillig bibliotekar, en smuk spisestue, der bringer minder om badehotelstiden, en hyggelig dagligstue

og mange små hjørner og kringelkroge, man kan hygge sig i. Midt i den firlængede gård ligger en dejlig lukket gårdhave med både sol, skygge og læ. Alt er i ét plan, så det er let at komme rundt.

Selvom skolen ligger midt i Marielyst, føles den som en lille oase. Den er omkranset af en park med buske og høje træer og store grønne græsplæner, hvor man kan spille krolf og petanque. I midten af den lille sø rísler et springvand, og i foråret kommer der som regel et nyt kuld ællinger, der nyder omgivelserne, inden de rejser videre ud i verden.

## Sådan holder vi højskole

Hvis det er første gang, du skal på højskole, står spørgsmålene sikkert i kø: Hvordan forløber dagen? Fylder det valgte kursusforløb hele dagen? Hvad sker der om aftenen?

I 2025 har vi mere end 60 forskellige kursusforløb på programmet. Nogle forløb udbydes vi flere gange om året, mens de fleste kun udbydes en enkelt gang. Kursusforløbene er fordelt på 34 højskoleophold hen over året, og der vil som regel være flere kursusforløb på et hold. De fleste hold varer enten 6 eller 13 dage, enkelte 5 dage.

Vælger du for eksempel Kirker, klostre og kalkmalerier på hold 6, vil der på samme hold også være kursister, der følger kursusforløbene Kor eller Hatha-yoga.



Undervisningen i det valgte kursusforløb udgør omtrent halvdelen af dagens program og ligger i tidsrummet kl. 10 til 15 de fleste dage, inkl. en frokostpause. På et kursus på 5-6 dage er der typisk 12-15 timers undervisning i det valgte kursusforløb, mens der på et 13-dages kursus er omkring 25 timers undervisning. På enkelte kursusforløb med udendørsaktiviteter er der flere timer end nævnt her.

Den anden halvdel af dagens program består af morgensamling og forskellige tilbud eftermiddag og aften. Om eftermiddagen er der typisk tilbud om motion, et foredrag, en gåtur eller Åbent Værksted, hvor en underviser og frivillige hjælpere organiserer kreative aktiviteter som gelplade-tryk, papiræsker eller maling på sten. Om aftenen står den på koncerter, fællessang eller et foredrag. Morgensamlingen og tilbuddene eftermiddag/aften foregår fælles med kursisterne fra de andre kursusforløb, som du også møder dagen igennem til måltiderne og i pauserne mellem de forskellige undervisningstilbud. Du får derfor rig mulighed for at hygge dig i samvær med de andre kursister.

På en række hold er der kun ét kursusforløb. Det gælder hold 14, 15, 16, 17, 22, 25, 31, 32,33 og 34. På disse hold følger alle det samme program fra morgen til aften.

Der er mødepligt til de fleste aktiviteter på højskolen. Det er for det første, fordi højskole er noget, vi gør sammen, og for det andet fordi det er et krav fra staten, der giver tilskud til et højskoleophold, at kursisterne deltager i et vist antal timer om ugen.

## Højskoleliv er også udflugter

Sydhavsøerne er en spændende del af Danmark, som du vil blive introduceret til på de fleste af vores kurser. Vi har udflugtsmål over hele Lolland og Falster, fx Dodekalitten, de meterhøje stenstøtter, der ofte bliver kaldte Danmarks svar

på Stonehenge, Maribo Domkirke, godset Corselitze og det internationalt anerkendte Fuglsang Kunstmuseum. Vores lærere kender det hele indgående og er vidende og underholdende guider på turene.

## Maden er lige så vigtig som undervisningen

Køkkenet er hjertet i vores højskole, og for os er forplejningen lige så vigtig som undervisningen. Vi sætter en ære i at tilbyde vores kursister lækre, smagfulde måltider fra morgen til aften, og køkkenet sørger for en alsidig kost med retter både fra det nordiske køkken og fra verden omkring os. Selvfølgelig er der også traditionelle retter, ofte gerne med et grønt aftryk. Kombinationen af de forskellige måltider gør, at du også med forplejningen prøver og lærer nyt og kommer hjem med nye gastronomiske oplevelser i bagagen. På nogle hold arbejder køkkenet og resten af skolen sammen om at skabe en sammenhæng på ugen. Det gælder f.eks. på kurset Europa rundt, hvor vi ugen igennem hver dag skal spise mad fra det land, der er dagens fokus.



Hver dag byder køkkenet på en lækker morgenbuffet med frugt, brød og forskellige specialiteter i løbet af ugen – fx overnight oats eller øllebrød med flødeskum. Til frokost får vi varm mad og oftest to retter; enten forret og hovedret eller hovedret og dessert. Eftermiddagskaffen og -teen serveres sammen med lækkert hjemmebag, og der er også frisk frugt på buffeten. Om aftenen byder køkkenet typisk på en kold eller lun caféanretning. Hvis flere af kursusforløbene på et hold har mange udflugter ude af huset i løbet af dagen, bytter vi ofte rundt på den varme mad og caféanretningen, så alle kursister kan spise hovedmåltidet sammen.

Hvis du er på særlige diæter, gør vores køkken deres bedste for at imødekomme dine behov som diabetiker og vegetar, eller hvis du har allergi over for gluten og laktose. Vi beder dig oplyse det ved tilmeldingen, så køkkenet kan forberede sig i god tid.

Den første onsdag på hvert hold er der festmiddag. Her lægger vi os i selen og tryller en særlig lækker treretters menu frem, og vi serverer ved bordene og rydder af, så du bare skal læne dig tilbage og nyde forkælelsen. Et par af lærerne står for musikalsk underholdning, og ofte er der også en kursist eller to, der byder ind med en sang eller en historie.

Aftenen starter med en velkomstdrink og opstilling til et gruppefoto, som du får tilsendt bagefter.

## Fællesskabet er det halve højskoleliv

Et højskoleophold handler både om oplysning og oplivning – for nu at bruge Grundtvigs begreber. Oplysning er den konkrete undervisning, vi tilbyder dig på et kursusforløb eller tema, mens oplivning er alt det andet: Sang, musik, koncerter, gåture, lege og spil, udflugter og ikke mindst: Masser af fællesskab! Det er kombinationen af disse to begreber, som gør danske folkehøjskoler så unikke, og det er samværet med de andre kursister, som er kernen i højskolen. Der er da også masser af mulighed for at lære de andre kursister at kende i løbet af opholdet. Faktisk er rigtig mange stærke venskaber grundlagt på højskolen og fornyes ofte med et eller flere årlige ophold her på skolen, hvor gensynets glæde er så skøn at opleve.

### En typisk dag på højskole

#### KL. 7.00: MORGENBADNING I ØSTERSØEN

På alle hverdage i sommermånederne inviterer forstanderen på et dyp i havet. Bagefter er der vores egen ingefærshot og morgenbadesang

#### KL. 7.30-8.00: MORGENMOTION

Vores Gotveduddannede gymnastiklærer Tine Laulund instruerer i bevægelse baseret på kroppens naturlige bevægelsesmønstre

#### KL. 8.00-9.00: STOR MORGENBUFFET

På to-ugers holdene kan du sove lidt længere om søndagen. Her serverer vi stor lækker brunch fra klokken kl. 9 til kl. 11 i stedet for morgenmaden

#### KL. 9.00-9.45: MORGENSAMLING

Fællessang, et kort foredrag og information om dagens program

#### KL. 10.00-12.00: UNDERVISNING I DET VALGTE KURSUSFORLØB

#### KL. 12.30-13.30: FROKOST

Ofte varm mad og som regel to retter

#### KL. 14.15-15.00: UNDERVISNING I DET VALGTE KURSUSFORLØB

#### KL. 15.00: EFTERMIDDAGSKAFFE/TE OG KAGE

I spisestuen eller i gårdhaven i de varme måneder

#### KL. 15.30: EFTERMIDDAGSARRANGEMENT

Foredrag, yoga, aktiviteter udendørs eller på værkstedet

#### KL. 18.00: AFTENSMAD

Typisk en caféanretning

#### KL. 19.30: AFTENSARRANGEMENT

Foredrag, fællessang, film med introduktion eller koncert

#### KL. 20.30: AFTENKAFFE/TE OG LIDT SØDT

Indtages gerne i dagligstuen eller i gårdhaven i de varme måneder



## Livets Sange

Vi skal høre og især synge sange fra den danske sangskat, der fortæller om livets forskellige faser. Og vi skal tale om, hvilke sange vi har holdt af som børn, unge, voksne og nu ældre - og undersøge, hvad der gør, at nogle sange appellerer mest til en bestemt aldersgruppe.

Indimellem er der gåture i lokalområdet og foredrag om bl.a. filmmusik. Du kan også prøve kræfter med gymnastik, yoga og gong. Sammen med kursusforløbet Livets Film får vi besøg af den kendte filminstruktør Nils Malmros, der har lavet film som Kundskabens træ og Kærlighedens smerte. Lærer: Thomas Bjerre

**Hold 1: 6 dage fra 9.2. til 15.2.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkustist: 4.100 kr.**

## Lyt til klassiske tyske værker

Tyskland har en lang og rig tradition for klassisk musik, og flere af musikhistoriens mest berømte komponister er tyske. På dette kursus skal vi bl.a. lytte til og blive klogere på disse værker:

- Johannes Brahms: Ein Deutsches Requiem
- Johan S. Bach: Brandenburger-koncerterne
- Ludwig van Beethoven: Symfoni nr. 9
- Georg Friedrich Händel: Messias

Lærer: Simon Vikstrøm

**Hold 3: 6 dage fra 2.3. til 8.3.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkustist: 4.100 kr.**







## Kor

En tilbagevendende succes på Højskolen Marielyst er årets korkursus, hvor vi knokler, sveder, griner og indøver et repertoire, som vi synger for resten af højskolen på kursets sidste dag.

Vi synger fortrinsvis to- og trestemmige sange, mest på dansk, men engelske og svenske tekster kan også forekomme.

Vi synger efter noder, men det er ikke nødvendigt at kunne læse noder – det lærer vi undervejs.

Kom og nyd to aktive uger sammen med andre sangglade mennesker. Alle kan være med! Lærer: Peter Søvad.

**Hold 6: 6 dage 30.3. til 5.4.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Klassisk musik Europa rundt

Du vil blive introduceret til karakteristiske klassiske værker fra Norden, Tyskland, Storbritannien, Frankrig og Østrig, bl.a. Grieg, Schumann, Debussy, Bruckner og Elgar. Vi hører værkerne i deres fulde længde med en grundig intro til komposition og komponist. Lærer: Simon Vikstrøm

**Hold 8: 5 dage fra 21.4. til 26.4.**

**Enkeltværelse: 5.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 9.700 kr.**

**Dagkust: 3.650 kr.**

## Syng og hav det sjovt

På dette kursusforløb er sangglæden i centrum. Det er for dig, der elsker at synge sammen med andre – uanset om du har erfaring eller ej.

Vi skal synge både kendte og nye sange, lave sjove øvelser, hvor vi arbejder med både stemmen og kroppen - og så skal vi ikke mindst grine sammen!

Og hvem ved: Måske slutter vi af med en stur, stur koncert for resten af højskolen? Lærer: Peter Søvad

**Hold 11: 6 dage fra 18.5. til 24.5.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Fortællinger i musikken

Programmusik er en genre inden for klassisk musik, hvor værket er komponeret med det formål at skildre en bestemt fortælling, et billede, en scene fra naturen eller en kærlighedshistorie.

På dette kursus skal vi bl.a. lytte til og nærstudere værkerne Moldau af Smetana, De fire årstider af Vivaldi, Symphonie Fantastique af Hector Berlioz, Udstillingsbilleder af Mussourgsky, Also sprach Zarathustra af Richard Strauss, Szheherazade af Rimsky Korsakoff og mange andre værker. Værkerne ser og hører vi på storskærm. Lærer: Simon Vikstrøm

**Hold 27: 13 dage fra 19.10. til 1.11.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## It's all about jazz

"I'm Beginning to See the Light" skrev Duke Ellington, og det kommer du måske også til, hvis du melder dig til højskolens jazzkursus. Vi vil bevæge os rundt i jazzens verden i ud- og indland, og du vil blive klogere på jazzens historie, genrer (fx swing, New Orleans jazz, bebop), instrumenter og musikere. Vi skal møde nogle af jazzens ikoner som Duke Ellington, Louis Armstrong, Duke Ellington, Charlie Parker, Miles Davis, John Coltrane, Svend Asmussen, Keith Jarrett og mange andre. Undervisningen bliver ledsaget af lyd- og videoklip. Lærer: Simon Vikstrøm.

**Hold 30: 13 dage fra 16.11. til 29.11.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## Svenske viser

"De svenske kan meget, som vi ikke kan" - skrev Benny Andersen, og det er jo sandt. Fx har svenskerne en unik visetradition, som vi ikke har i Danmark: fra Carl Michael Bellman over Birger Sjöberg og Evert Taube til Fred Åkerström og Cornelis Vreeswijk. Vi skal høre om svensk historie og kultur, og vi skal høre viser, og selvfølgelig skal vi dyrke vores indre svensker og selv synge svenske viser på svensk. Forsanger og klaverbokser: Peter Søvad, skabssvensker

**Hold 29: 6 dage fra 9.11. til 15.11.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**



## Sang dagen lang

Sang dagen lang fejrer fællessangens kraft og de mange fordele ved at synge sammen. Uanset om du er en erfaren sanger eller bare elsker at synge for sjov, er dette kursus for dig. Vi dykker ned i de sundhedsmæssige og sociale fordele ved at synge, samtidig med at vi dyrker den rene glæde ved fællessang og de bånd, der opstår, når man synger sammen. Vi synger gode, gamle travere fra Højskolesangbogen og lærer nye, og indimellem kaster vi os ud i flerstemmige korarrangementer. Søndag midt i kurset inviterer vi alle sangglade indenfor til sangmaraton fra morgen til aften. Kurset er for alle, der vil opleve sangens mange facetter – både de personlige og de sociale. Og du er også velkommen, selvom du måske synes, du ikke kan synge. For når vi er mange sammen, lyder det godt alligevel. Lærere: Thomas Bjerre og Peter Søvad

**Hold 30: 13 dage fra 16.11. til 29.11.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## Jazz og folk-sammenspil

Tag dit instrument med på højskolen og bliv en del af de små og større orkestergrupperinger, vi danner på kurset. Vi skal spille både jazz og folk alt efter deltagerens ønsker, og vi sørger for at tilpasse ambitionsniveauet til dine og de andre deltagers evner. Så kom glad – uanset om du er en virtuos på dit instrument eller stadig har meget at lære. I indøvelsen af numre arbejder vi med begreber som dynamik, swing, klangflader, og hvordan man underbygger fortællingen og stemningen i sangen. Sidste dag slutter vi af med at give koncert. Oplys instrument ved tilmelding Lærer: Mikkel Thomas.

**Hold 30: 13 dage fra 16.11. til 29.11.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**



# Sydhavsøerne

## Forår på Marielyst

I denne uge kommer du tættere på Falster og Lollands historie og storslåede natur. Du smager lækre lokale råvarer og oplever en enestående kultur. Vi skal bl.a. på heldagsudflugt til Rødby, hvor vi skal se Femern-byggeriet, og et smut til Nysted, en lille malerisk købstad, med små snørklede gader, idylliske huse og en stemningsfuld havn.

Vi skal også forbi Madens Folkemøde i Nykøbing. Her er der et stort opbud af boder med råvarer og ikke mindst teltsener, hvor politikere, kokke og andre madmennesker diskuterer kost, økologi og bæredygtighed.

I løbet af ugen skal vi smage øl og likør fra det lokale bryggeri, nyde skolens enestående omgivelser og måske udfordre hinanden i petanque eller krolf i parken eller dyrke yoga og mindfulness. Kursusleder: Thomas Bjerre

**Hold 10: 6 DAGE FRA 11.5. TIL 17.5.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**

## Sensommer på Marielyst

Efter en sommer med varme dage og nætter kan man godt gå og glæde sig til sensommerens lidt køligere temperaturer. Slutningen af august er et ideelt tidspunkt at tage på udflugt på Sydhavsøerne, da der ikke er så mange turister i området og naturen bugner af bær og svampe. Vi skal på udflugt og opleve nogle af de mange kulturelle fyrtårne og naturperler som Sydhavsøerne har at byde på. Hjemme på højskolen ser vi nærmere på historien om øernes udvikling og kaster også et blik ud i fremtiden. Selvfølgelig er der også musik og højskolesang og masser af tilbud om bevægelse - lige fra morgensvømning i Østersøen til gymnastik og yoga, spil i parken og gode traveture i nærområdet. Kursusleder: Thomas Bjerre

**Hold 21: 6 DAGE FRA 24.8. TIL 30.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**

## Sydhavsøerne Classic

Sydhavsøerne er en samlet betegnelse for Lolland og Falster og de mange små øer i havet omkring dem. Her er klimaet mildt, og naturen gavmild. På dette kursus får du alt det bedste fra højskolelivet og kommer til at opleve både kunst, natur og historie i nærområdet. Programmet er spækket med højskolesang, musik og spændende foredrag, hvor du blandt andet skal høre om forskellen på det rationelle og det åndelige sprog og lærer om fuglestemmer, så din næste tur i skoven bliver en helt anden oplevelse. Undervejs er der masser af bevægelse, gåture, gymnastik og yoga, alt sammen tilpasset din form. Køkkenet forkæler dig med lækker mad, og vi skal smage på øl fra et af Falsters små lokale bryggerier. Kursusleder: Simon Vikstrøm

**Hold 13: 5 DAGE FRA 9.6. TIL 14.6.**

**Enkeltværelse: 5.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 9.700 kr.**

**Dagkust: 3.650 kr.**

## Alt det dejligste på Sydhavsøerne

Oplev alt det dejligste, vi har på Sydhavsøerne. Uanset om du er naturelsker, historieentusiast, madøer eller bare søger en helt særlig oplevelse i godt selskab, vil du få minder for livet på dette kursus. Vi skal se herregårde, besøge et kunstmuseum af international klasse, vi skal til både øl og vinsmagning, vi skal i Nykøbing Falster-revnen, og vi skal spise lækker mad tilberedt af lokale råvarer og lære områdets natur og historie at kende. Alt sammen garneret med masser af musik, foredrag og højskolesang.

Kurset er på programmet to gange, men bemærk at tilmelding til hold 14 først åbner den 15.1. Frem til da kan du komme på venteliste.

**Hold 14: 6 DAGE FRA 15.6. TIL 21.6.**

**Hold 19: 6 DAGE FRA 10.8. TIL 16.8.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

# Krop, sjæl og ånd



## Sund krop

Vi indleder med at sætte personlige mål for os hver især, og den sidste dag undersøger vi om vi kan se en udvikling gennem to ugers kursus. Der er særligt fokus på fysisk træning – men holdet er for alle, også for dig der føler, at den gode form er lidt langt væk, og dig der er godt i gang med at holde kroppen sund og stærk. Lærere: Tine Laulund og Thomas Bjerre

**Hold 2: 13 dage fra 16.2. til 1.3.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## Sund i livets sensommer

Her har vi særligt fokus på den mentale sundhed. Hvordan får og bevarer man et godt og meningsfuldt ældreliv og vænner sig til nye vilkår - hvor man ikke længere er på arbejdsmarkedet, ikke kan, hvad man kunne engang, og måske endda må gøre det uden en ægtefælle man har levet sammen med i mange år.

Vi taler om at være alene og holde hjernen frisk og kreativ alligevel. Vi undersøger også strategier for at bryde ud af alene-heden, vi diskuterer med hinanden, får inspiration og lærer af hinandens erfaringer. Lærer: Pernille Fenger

**Hold 2: 13 dage fra 16.2. til 1.3.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**



## Hjernegymnastik

På dette kursusforløb får du trænet din hjerne på alle mulige måder. Vi skal træne hjernen i de processer, den er skabt til at udføre som vores bindemiddel til kroppen og omverdenen, og det gør vi ud fra alt, hvad videnskaben ved om hjernetræning. Vi skal udfordre balancen, koordinationsevnen og styrke motorikken; vi skal nyde godt af fællessangens gavnlige virkninger, øve hukommelsen og skabe gode hjernevaner, du kan få med dig hjem. Lærer: SMART-instruktør Thomas Bjerre

**Hold 5: 6 dage fra 23.3. til 29.3.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**



*Forfatter Peter Øvig holder foredrag om hukommelse og erindring på hold 5*

## Hatha-yoga

I hatha-yoga arbejdes der med fysiske øvelser, som tager udgangspunkt i styrke, smidighed og balance og påvirker både muskler, led, organer og bindevæv. Vi forsøger at få kontrol over den fysiske krop ved at praktisere yogaens mange øvelser og skabe balance både fysisk og psykisk. Du lærer at trække vejret fuldt og roligt igennem ved dybe ind- og udåndinger. Det er bl.a. med til at øge din modstandskraft og give en oplevelse af indre ro og balance. Vi arbejder med hjælpemidler som hasebånd, klodser og yogapøller, så øvelserne kan tilpasses kroppen. Øvelserne varierer mellem liggende, siddende og stående øvelser. Undervisningen er for både nybegyndere og øvede og for kvinder og mænd. Lærer: Lone Friis

**Hold 6: 6 dage fra 30.3. til 5.4.**

**Hold 19: 6 dage fra 10.8. til 16.8.**

**Hold 28: 6 dage fra 2.11. til 8.11.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

**Hold 13: 5 dage fra 9.6. til 14.6.**

**Enkeltværelse: 5.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 9.700 kr.**

**Dagkust: 3.650 kr.**

## Seniordans Europa rundt

På dette hold danser vi Europa rundt: et nyt land eller område hver dag. Vi skal til Norden, Tyskland, Storbritannien, Frankrig og Østrig. Lægevidenskaben fortæller, at 150 minutters dans om ugen reducerer depression, angst og stress. Vi er helt enige, det giver livsglæde at danse. Hvis du mangler en partner at danse med, er det slet ikke noget problem i seniordans, hvor man danser rød og blå i stedet for mand og kvinde. Undervisere: Birte Jakobsen og Astrid Johansen.

**Hold 8: 5 dage fra 21.4. til 26.4.**

**Enkeltværelse: 5.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 9.700 kr.**

**Dagkust: 3.650 kr.**

## Naturen som inspirationskilde - Naturlig bevægelse for krop og sind

Moderne træning er ikke Kaptajn Jespersen-gymnastik, der arbejder mod naturen. I dag ved man, at god træning lader sig inspirere af kroppens naturlige bevægemønstre og både vedrører krop og sjæl. På dette kursusforløb skal du både dyrke yoga, mindfulness, meditation, gong, Gotvedgymnastik og træne i naturen. Lærer: Tine Laulund m.fl.

**Hold 9: 13 dage fra 27.4. til 10.5.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**



## Kommunikation og konflikter

Konflikter er en helt almindelig del af livet – hverdagen er ofte fyldt med sammenstød fra de små sammenstød i køen i Føtex til de store, hvor vigtige relationer til venner og børn risikerer at gå i stykker. På kursusforløbet her ser vi nærmere på, hvordan vi kan skabe forandring hos og selv og andre ved at øve os i en kommunikation, der inviterer til forståelse og kærlighed, ikke til krig. Lærer: Malene Bjerre

**Hold 24: 6 dage fra 28.9. til 4.10.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Bridge

På dette bridgekursus får du både trænet meldinger, konventioner, spil og modspil og du spiller selvfølgelig en masse bridge. Samtidig lærer du om bridgens historie, psykologi og kultur – og finder ud af, hvorfor det er så sundt at spille bridge. Underviseren er Jacob Røn, der bl.a. skriver artikler i magasinet Dansk Bridge og lever af at undervise i bridge. Han er tidligere landsholdsspiller og landstræner og har skrevet bøger om bridge. Oplys ved tilmelding, om du er nybegynder, let øvet eller rutineret spiller.

Kurset er på programmet to gange

**Hold 5: 6 dage fra 23.3. til 29.3.**

**Hold 29: 6 dage fra 9.11. til 15.11.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**



## Kommunikation gennem skærmen

Har du fået en smartphone eller tablet, men mangler hjælp til at komme i gang?

På dette kursus lærer du de grundlæggende funktioner, så du hurtigt kan blive fortrolig med din enhed. Tablets og mobiltelefoner er næsten lige så kraftfulde som computere, men meget mere praktiske og nemme at bruge – når du først kender grundprincipperne. Vi gennemgår alt fra de basale funktioner til smarte tips, der kan gøre hverdagen både sjovere og lettere. Du lærer også om Facebook og Instagram og andre sociale medier. Vi fokuserer på at navigere i sociale medier på en måde, der fremmer positiv og konstruktiv interaktion. Medbring din egen telefon eller tablet.

Oplys ved tilmelding, hvilket mærket din telefon eller tablet er. Lærer: Pernille Fenger

**Hold 24: 6 dage fra 28.9. til 4.10.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Kirke, tro og kristendom

Kristendommen har været helt afgørende for os i den vestlige verden - vores måde at tænke på, indretningen af samfundet, vores kunst og kultur, ja, hele vores identitet. Derfor dykker vi ned i kristendommens historie, sprog, fortællinger og salmer. Vi besøger kirker og ser film, der aldrig var blevet lavet uden det, der er blevet kaldt den største af alle bøger: Bibelen. Kursusleder: Thomas Bjerre

**HOLD 25: 6 DAGE FRA 5.10. TIL 11.10.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Kærlighed i den tredje alder

Kærlighed i seniorlivet kan tage mange former, og det er aldrig for sent at opleve eller genopdage den. Måske har du allerede haft betydningsfulde relationer, eller måske søger du en dybere forståelse af, hvad kærlighed kan være i denne livsfase.

På kurset udforsker vi kærlighedens mange facetter, herunder hvordan tidligere partnere har formet vores syn på kærlighed, og hvordan vi kan bevare de dyrebare minder, samtidig med at vi åbner os for nye oplevelser. Undervejs deler vi vores refleksioner og ønsker for fremtiden - med fokus på at blive ved at udvikle os og have det godt. Lærer: Pernille Fenger

**Hold 26: 6 dage fra 12.10. til 18.10.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Livskraft

Livskraft er evnen til at klare sig og overleve under de særlige vilkår i de omgivelser, vi befinder os i. Og i decembermørket kan vi godt bruge lidt af den. Vi skal undersøge, hvor vi henter håb og livsmod - i naturen, musikken, litteraturen og i vores eget sind. Vi skal vinterbade, synge, grine og læse nyheder på den håbefulde måde. Og så får vi besøg af mennesker, hvis vej gennem livet har lært dem at holde humøret oppe, og teologen og debattøren Sørine Gotfredsen, der mener, at livskraft er det, der gør os til mennesker. Kursusleder: Malene Bjerre

**Hold 31: 6 dage fra 30.11. til 6.12.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**



# Friluftsliv og naturoplevelser



## Naturen som inspirationskilde - Ud i naturen

Naturen har inspireret komponister, forfattere og billedkunstnere i århundreder, men hvad er det, der virker så inspirerende? Vi skal ud at mærke efter og opdage, hvordan viden om naturen gør oplevelsen større.

Vi skal lære at skelne fuglestemmer fra hinanden, se det imponerende fugletræk ved Gedser Odde, Danmarks sydligste punkt, og vi skal besøge Gedser Fuglestation og se fuglene helt tæt på. Vi vil selvfølgelig også lade os inspirere af den øvrige natur, der krydser vores vej, hvad enten det er tusindvis af sommerfugle på træk eller et pindsvin. Lærer Simon Vikstrøm

**Hold 9: 13 dage fra 27.4. til 10.5.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## Cykling – for de hurtige og de knap så hurtige

Forsommerens cyklehold er opdelt mellem et hurtigt hold for elcykler og raceryttere med Simon Vikstrøm og et lidt langsommere hold for trædecykler og forsigtige elcykler med Thomas Bjerre. Begge hold cykler via Østfalster og Stubbekøbing til Møn. Herfra videre over Sydsjælland - fra Kalvehave til Vordingborg, over den gamle Storstrømsbro til Nordvestfalster og via Østlolland retur til Marielyst. Desuden vil der være et par endags rundture med udgangspunkt i højskolen. Cykelhjelm er obligatorisk. Nogle dage overnatter cyklerne på destinationen, mens vi bliver fragtet til/fra højskolen i bus. Dagsetaperne er på ca. 40-50 km for det hurtigste hold og 30-40 km for det andet. Hvis du kører med vores bus til skolen fra hovedstadsområdet, er det muligt at få cyklen med i bussen. Lærere: Simon Vikstrøm og Thomas Bjerre

**Hold 12: 13 dage fra 25.5. til 7.6.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**





## Naturvandring

På dette kursusforløb vandrer vi ad forskellige ruter i de smukkeste omgivelser på Falster og Østlolland. Turene er oftest på mellem 7 og 12 km i et let terræn og for det meste ad gode stier og veje, i skov og åbent terræn og på Falsters Dige. Undervejs vil turlæder Simon Vikstrøm øse af sin viden om naturen på den strækning, vi tilbage-lægger. Medbring egen rygsæk, regntøj, termoflaske og godt humør. Madpakker får vi med fra højskolen. Blandt de lokaliteter, vi skal betræde, er højmosen Horreby Lyng, det tidligere militære øvelsesterræn Kulsbjerger, Gedser Odde (Danmarks sydligste punkt) og Hamborgskoven på Østlolland. Lærer: Simon Vikstrøm

**Hold 18: 6 dage fra 3.8. til 9.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**

## Cykling

Sensommerens ét-uges cykelhold indeholder fem cykledage, hvor vi kommer hele Falster rundt. Fra højskolen kører vi mandag langs diget til Falsters sydspids, Gedser, og derefter ad de gamle landeveje tilbage til højskolen. Tirsdag går turen via Hasselø til Nykøbing og videre langs Guldborgsund til Guldborg. Onsdag fortsætter vi via Orehoved, hvorfra der er udsyn til den næsten færdige Storstrømsbro til Stubbekøbing, og torsdag fuldender vi turen Falster Rundt med det fantastiske stræk ned langs østkysten. Fredagen byder på en rundtur, hvor vi udforsker Midtfalster med bl.a. Hännenovskoven, Borremosen og Virket Sø. Elcykler er velkomne, men det er trædecyklarne, der bestemmer tempoet. Cykelhjelm er obligatorisk. Tre af dagene overnatter cyklerne på destinationen, mens vi bliver fragtet til/fra højskolen i bus. Dagsetaperne er på ca. 30-40 km. Hvis du kører med vores bus til skolen fra hovedstadsområdet, er det muligt at få cyklen med i bussen. Lærer: Thomas Bjerre

**Hold 18: 6 dage fra 3.8. til 9.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**



## Golf

Golf er en fantastisk sport, der kan dyrkes af både yngre og ældre, og ekspertten kan spille med nybegynderen. Uanset om du er nybegynder eller erfaren spiller, tilbyder vi skræddersyet undervisning, der passer til dit niveau.

Er du begynder, bliver du introduceret til golfens fascinerende verden og får gennem undervisning og spil mulighed for at finde ud af, om golf er noget for dig. Er du handicapregistreret spiller, får du din teknik tjekket efter i golfspillets forskellige aspekter: grundsving, køller, putter, pitch, chip og bunkerspil. Både undervisning og spil foregår i Marielyst Golfklub.

Begyndere spiller sammen med en instruktør på klubbens 9-hullers pay-and-play bane.

Handicapregistrerede spiller på klubbens 18-hullers bane. Samtidig får du spændende og indholdsrige højskoleoplevelser i form af musik, foredrag og lignende. Husk at oplyse niveau ved tilmelding. Lærer: Peter Søvad

**Hold 13: 5 dage fra 9.6. til 14.6.**

**Enkeltværelse: 6.600 kr. inkl. golftillæg kr. 1.400**

**Dobbeltværelse: 12.500 kr. inkl. golftillæg kr. 2.800**

**Dagkust: 5.100 kr. inkl. golftillæg kr. 1.400**

## Sydhavsøerne fra motorcykelsædet

Tag din motorcykel med på højskoleophold, og lad os følges ad på en dannelsesrejse. Vi følges ad i flok og oplever glæden ved at køre sammen og nyde pauserne.

Sammen skal vi ud at se og dufte Sydhavsøerne fra motorcykelsædet, når sensommeren viser sig fra sin bedste side. Hver dag oplever vi nye smukke og interessante steder på Sydhavsøerne. Vi besøger museer og hører om øernes historie, geografi og kultur. Der bliver fokus på roernes historie på Lolland, Stormfloden i 1872, Danmarks sydligste spids og skovbruget på Falster.

Uanset størrelsen på din mc vil alle kunne deltage, da tempoet er tilpasset den langsomste. Lærere: Jens Fogh og Per Pallesen

**Hold 21: 6 dage fra 24.8. til 30.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**



## Fem udfordringer

Mangler du inspiration til at holde dig i gang, eller har du bare lyst til en uge med fuldt tryk på krop og bevægelse, skal du tage udfordringen op.

Du vil blive præsenteret for fem forskellige måder at være aktiv på: golf, vandring, tennis, naturtræning og yoga. Vi indretter aktiviteterne efter dit niveau, og der er plads til alle.

Undervejs bliver du forkælet med sund mad, morgenbadning, Gotvedgymnastik og spændende foredrag om krop, sind og sundhed. Vi skal selvfølgelig også spille krolf og petanque i højskolens park. Lærere: Tine Laulund, Dorte Storm m.fl.

**Hold 18: 6 dage fra 3.8. til 9.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**



## Lolland-Falsters natur

På dette kursusforløb vil vi beskæftige os med både flora, fugle og svampe. På denne tid af året er der kommet gang i svampefloret, fuglenes efterårstræk er over os, og samtidig er der et rigt blomsterflor. Så du vil komme hjem mættet med viden om naturen på Sydhavsøerne. Lærer: Simon Vikstrøm

**Hold 20: 6 dage fra 17.8. til 23.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**



## Efterårets fugletræk

En stor del af efterårets fugletræk gennem Danmark går via Falster. Og Gedser Odde er netop berømt som et af Danmarks bedste steder at se på fugletræk om efteråret. På dette kursus er der god tid til at lære alt om emnet både i teorien i undervisningslokalet og på ture i felten. Vær forberedt på at tilbringe en del tid ude (hvis vejret ellers tillader det), da vi regner med at skulle besøge både Fuglereservatet Bøtø Nor og at overvære ringmærkning af fugle på Gedser Fuglestation og følge trækket på Gedser Odde. Lærer: Simon Vikstrøm.

**Hold 23: 13 DAGE FRA 14.9. TIL 27.9.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## Kærlighed til naturen

Simon Vikstrøms lidenskab for fugle har på mange områder været styrende for hans liv, og det er en passion, han ønsker at dele med andre. Men som biolog er det ikke kun fuglene, der trækker, det er også alt det andet derude. Bliv forelsket sammen med Simon: i fuglenes imponerende træk, i de spændende og utrolige historier om fuglenes rejser, i blomsterne og bierne og alle sommerfuglene og de andre dyr, og mærk glæden ved at lære at sætte navn på og kunne genkende organismerne.

Vær forberedt på at tilbringe en del tid ude (når vejret tillader det), da vi regner med at skulle besøge både Fuglereservatet Bøtø Nor, overvære ringmærkning af fugle på Gedser Fuglestation og følge trækket på Gedser Odde. Lærer: Simon Vikstrøm

**Hold 26: 6 dage fra 12.10. til 18.10.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

# TA' MED TIL SENIORFESTIVALEN TIL SOMMER!

Tradition tro omdanner vi højskolens park til Danmarks hyggeligste festivalplads, når vi for 5. gang holder festival for seniorer den 23. og 24. juli 2025.

## Arrangementer fra morgen til aften

Koncerter, talks, foredrag og debatter. Hvert år drager næsten 2.000 livsglade seniorer til Seniorfestivalen onsdag og torsdag i uge 30. I to programspækkede dage byder vi på underholdning fra morgen til aften. Start fx dagen med morgensang i Koncerthuset med skolens husorkester, eller oplev en af landets store musiknavne på scenen i parken. Din største bekymring er nemlig at vælge, hvad du gerne vil opleve, da der sker noget på alle scenerne rundt samtidig – ligesom det hører sig en festival til.

Trænger du til et pusterum i løbet af dagen, er der masser af små, hyggelige åndehuller i parken – fx rundt om søen eller ved den lille scene bag skolen. Nyd en kold øl eller et glas vin i solen, en kop



kaffe i skyggen eller gå på opdagelse blandt udstillerne, der alle har seniorer for øje.

## Glæd dig til...

Vi er i fuld gang med at sammensætte programmet for Seniorfestivalen til sommer og kan løfte sløret for, at det bliver Michael Carøe & Gulldholdet, der lukker og slukker festivalen med et brag af en koncert torsdag aften – ligesom de gjorde med det stor succes i 2023.

## Billetter til festivalen

Billetsalget til Seniorfestivalen starter den 1. november 2024. Køber du din billet inden årsskiftet, får du rabat på billetten. Som noget nyt har vi også rabat på endagsbilletterne.



# SENIOR FESTIVALEN 2025

Seniorfestivalen  
finder sted den  
23. og 24. juli  
2025

## PRISER 2024

Køber du din billet senest 31. december 2024,  
får du billetten til early bird-pris

Endagsbillet (onsdag eller torsdag): 475 kr.  
Todagsbillet: 780 kr.

## PRISER FRA 2025

Køber du din billet efter årsskiftet  
01.01. 2025 koster billetten:

Endagsbillet (onsdag eller torsdag): 590 kr.  
Todagsbillet 980 kr.

Alle priser er ekskl. gebyrer.

# Politik, samfund og historie



## Historie Europa rundt

På historieforløbet runder vi hver dag et nyt europæisk lands historie. Undervejs skal vi forstå ugens forskellige nationer bedre ved at kigge nærmere på deres fortid. Der er tale om fem af Europas mest fascinerende og vigtigste områder/lande Norden, Tyskland, Storbritannien, Frankrig og Østrig, og vi ser på, hvordan fortidens store begivenheder har formet de nationale identiteter, vi ser i dag. Hvad skaber en nations karakter? Hvordan spiller fortidens konflikter, sejre og tragedier ind på det moderne lands folkesjæl og politiske landskab? Det bliver en tour de force fra 476, hvor det vestlige Rom faldt, og frem til Jerntæppets fald og nutidens demokratiske samfund, hvor skygger igen truer i horisonten. Lærer: Casper Dalboe

**Hold 8: 5 dage fra 21.4. til 26.4.**

**Enkeltværelse: 5.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 9.700 kr.**

**Dagkust: 3.650 kr.**

## Kirker, klostre og kalkmalerier

Bliv klogere på landets ældste bevarede stenbygninger, nemlig kirkerne og klostrene og den udsmykning i form af kalkmalerier og træskærerarbejder, som vi især ser bevaret i de gamle middelalderkirker. Mange danske klostre forsvandt efter reformationen, men enkelte er stadig tilbage og kan besøges. Derimod står hovedparten af de gamle landsbykirker fra 1200- og 1300-tallet som utroligt velbevarede og stemningsfulde vidnesbyrd om mange århundreders kirketradition. På to heldagsudflugter besøger vi udvalgte kirker og de bedst bevarede offentligt tilgængelige klostre i landsdelen. Hjemme på højskolen kan du glæde dig til foredrag om klosterliv, kirkekunst og bygningshistorie. Lærer: Thomas Bjerre.

**Hold 6: 6 DAGE FRA 30.3. TIL 5.4.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Grundtvig

I Danmark har vi ikke haft en revolution - men vi har haft Grundtvig. Grundtvigs drøm om oplysning og folkelighed har lagt en del af fundamentet for den danske folkesjæl, som vi kender den i dag. Hvordan blev hans tanker om frihed, fællesskab og livsoplysning til bærende søjler i det danske demokrati og i den danske skoletradition? Grundtvig skrev helt ufatteligt mange tekster og tilmed over et langt liv - hvorfor han også har skrevet meget til glemmebogen, samt decideret modsatrettede pointer. Vi kigger ham efter i sømmene, og ser hvad der holder i dagens Danmark, og hvorfor nogle af hans pointer historisk har gået deres sejrsgang, mens andre er blevet glemt eller forkastet.

Dette kursusforløb tager dig med ind i hjertet af Grundtvigs tankeverden, og vi fordyber os i de revolutionerende ideer, der stadig præger dansk politik, samfundsliv, kirke og skolevæsen. Vi skal også besøge hans mindestue i Udby - og selvfølgelig synge en masse af hans sange. Lærer: Casper Dalboe

**Hold 12: 13 dage fra 25.5. til 7.6.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**



Politisk kommentator Hans Engell holder foredrag om dansk politik på hold 28

## Dansk politik lige nu

Vi gør status over dansk politik 2025 i anledning af kommunalvalget den 18.11. Hvem mon klarer sig godt, mindre godt og helt forfærdeligt, og hvordan tegner fremtiden sig politisk under og efter SVM-regeringen? Vi tager det lange lys på og gør status på demokratiets tilstand - herunder de sociale medier og tonen i debatten, det faldende antal partimedlemmer på tværs af partier, karrierepolitikere og vores kollektive valg (og fravalg) af debattemner.

Vi skal selvfølgelig også diskutere kommunalvalg; forskelle mellem kommunerne, samarbejde mellem partier, konstitueringer og komme med bud på resultater for vores forskellige hjemkommuner. Vi får undervejs besøg af både lokal- og landspolitikere, og har god tid og mulighed for at diskutere politik med dem og hinanden. Og så kommer kommentator Hans Engel og tager temperaturen på dansk politik lige nu. Lærer: Casper Dalboe

**Hold 28: 6 dage fra 2.11. til 8.11.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Slægtsforskning

Her får du redskaberne til at blive detektiv i dit eget liv - hvad enten du ønsker at kortlægge dine forfædre eller leder efter nulevende slægtninge. Du lærer, hvordan du bruger søgemaskiner og andre kilder, kommer videre fra en oplysning til den næste, og hvordan du organiserer de fundne informationer. Undervejs får du konkret hjælp til din personlige søgning. Den ene dag tager vi på udflygt, så vi kommer lidt væk fra computerskærmene. Bemærk, at slægtsforskning er meget komplekst, så hjernen skal arbejde meget. Lærer: Torben Albret Kristensen.

**HOLD 23: 13 DAGE FRA 14.9. TIL 27.9.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## Thomas & Monopolet

På dette kursusforløb udfordrer vi hinanden med dilemmaer fra hverdagen. Det kan være alt fra madspild og flyskam til problemer med børnebørn eller bridgepartnere.

Vores samtaleprofessor Thomas Bjerre hjælper med at stille de rigtige spørgsmål og sætte rammerne for dialogen, og dine medkursister er ivrige medspillere. Lærer: Thomas Bjerre

**Hold 24: 6 DAGE FRA 28.9. TIL 4.10.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Det digitale Danmark - herunder digital sikkerhed

Kæmper du med MitID, Netbank og alle de andre digitale løsninger, der efterhånden er en del af hverdagen i Danmark? Og er du bekymret for svindel og humbug, når du bliver ringet op, eller når du skal købe noget i en netbutik? Ja, så er kurset her noget for dig. Vi gennemgår alle de mange forskellige muligheder og faldgruber, vi over os i at blive digitale, og undervejs får vi besøg af specialister fra både politi og Borgerservice. Indimellem bliver der også tid til at se på de mange andre ting, man kan med sin telefon eller tablet - sociale medier, fotografering, lydbøger, musik og meget andet. Vi regner med, at du selv har en smartphone, computer eller tablet med. Lærer: Thomas Bjerre

**Hold 28: 6 dage fra 2.11. til 8.11.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

# Kreativitet



Vores værksteder er fyldt med materialer og inspiration, og i værkstedsfagene er de grundlæggende materialer altid gratis. Men der er ekstraudgifter, hvis du vil bruge noget særlig dyrt materiale, fx sølv til et smykke eller noget særligt akvarelpapir. Og det er altid en god ide, at du selv tager materialer med, som du ønsker at bruge undervejs.

## Kunstscole a la Bauhaus

Bauhaus var en berømt kunstscole i Tyskland fra 1919-1933. På dette kursus tager vi udgangspunkt i skolens grundtanke og laver de samme øvelser, som de gjorde. Karakteristisk for Bauhaus-skolen var, at man lavede øvelser møntet både på kunst- og kunsthåndværk. Det skal vi også. Vi øver os i at forstå farve og form der Bauhaus Weg og omsætte det til collager (med akryl, kul, blyant og tusch) og skulpturer. Det er et udfordrende og anderledes værkstedskursus, hvor du bliver udfordret på tanke og kreativ handling. Lærer: Mikkel Thomas

**Hold 3: 6 DAGE FRA 2.3. til 8.3.**

Enkeltværelse: 5.700 kr.

Dobbeltværelse: 10.600 kr.

Dagkuskist: 4.100 kr.

## Akvarelmaling

Akvarel for alle, der vil male akvareller – både begyndere og øvede. Du kommer til at bruge penslen forskelligt, male vådt på tørt, vådt i vådt – og du kommer til at eksperimentere.

På kurset vil du også kunne arbejde med blandteknik, akvarel sammen med tusch, pastel og tryk. Du vil høre om akvarelmaleriets historie og blive præsenteret for inspiration fra kendte akvarelmalere, lærerens akvareller og naturen omkring skolen. Du må meget gerne tage egne materialer med, men skolen har også papir, farver og pensler som kan tilkøbes. Lærer: Kåre Lind

**Hold 4: 13 dage fra 9.3. til 22.3.**

Enkeltværelse: 8.200 kr.

Dobbeltværelse: 14.800 kr.

Dagkuskist: 6.200 kr.



## Glaskursus

På dette kursus arbejder vi med glas til smykker, collager, skåle og fade. Undervejs lærer du at skære og slibe glas. De teknikker vi bruger, kaldes fusing (smeltning) og slumping (formning) af glas i en keramisk ovn. Afhængigt af hvad du vælger at lave vil der være udgifter til materialer undervejs på mellem 100 og 500 kroner. Lærer: Mikkel Thomas

**Hold 4: 13 dage fra 9.3. til 22.3.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**



## Portrættegning

Portrættegningskurset er et klassisk tegnekursus, hvor du kommer i dybden med at tegne ansigter. Om du er begynder eller øvet, spiller ingen rolle – fokus på kurset er at få tegnet meget uanset niveau. Du lærer de grundlæggende tegneteknikker og både at tegne hurtigt og langsomt. Vi gennemgår ansigtets anatomi og proportioner og arbejder med, hvordan man kan skitsere et ansigt og systematisk bygge det op med hjælpelinjer. Du vil også lære, hvordan man skraverer med en blyant og tegner med kul. Endelig undersøger vi, hvordan lys og skygge i ansigtet kan hjælpe med at give tegningerne form og stemning. Vi skal med dette arbejde øge betydningen af dybde i portrættet og turde lægge fx mørke i øjneområdet. Undervejs er der masterclass med den anerkendte tegner Kasper Købke. Lærer: Anne Gyrithe Schütt

**Hold 4: 13 dage fra 9.3. til 22.3.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**

## Kunst til debat

Hvad er kunst? Dette er et forløb, hvor vi leder efter svar - og leder efter kunst. Storm P sagde: "Kunst er dét, man ikke kan. For hvis man kunne, var det jo ingen kunst." Er du enig, eller hører der mere til historien? På dette fag kigger vi på masser af kunst og også på noget, vi kan diskutere om er kunst. Vi udforsker kunstbegrebet gennem tiden og kigger på værker, der behager, begejstrer, kradsler eller provokerer. Der vil være diskussionsoplæg ved gæster udefra og tid til at søge, finde og debattere kunst. Kursisterne præsenterer deres egne kunstfavoritter for hinanden, og til slut gør vi rovet op: Kan vi blive enige om kriterier, der skal gælde, for at noget kan kaldes kunst? Eller er der sket det stik modsatte? Lærer: Thomas Bjerre

**Hold 4: 13 dage fra 9.3. til 22.3.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**

## Erindringsværksted

Vi arbejder med erindringer med kreative twist. Med udgangspunkt i billeder, farver og genstande, arbejder og fortæller vi om oplevelser fra vores liv. Vi laver nedslag i livet med emner som f.eks. din barndoms jul, din konfirmation, hvem der har gjort en forskel i dit liv, hvad dit første job var, havde du mon en poesibog, hvordan forløb din første skoledag, hvordan så din første skoletaske ud, hvordan så din første cykel ud osv. Vi laver en erindringsæske og et layout til forsiden på en erindringsbog. Det vil være fint, hvis du udvælger og tager nogle af dine billeder med. Hvis du har en poesibog, så tag meget gerne den med. Som udgangspunkt er der ikke materialeudgifter til kursusforløbet her. Lærer: Kirsten Mikkelsen

**Hold 5: 6 dage fra 23.3. til 29.3.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkurst: 4.100 kr.**



## Decoupage a la Blixen

Decoupage er en ældgammel teknik, hvor man med lim monterer papirudklip og billeder på fx en æske og efterfølgende påfører flere lag lak. På den måde skaber man en unik dybde og glød i værket.

På dette kursus laver vi decoupage på fx krukker, bakker, æsker og karton. I designet tager vi udgangspunkt i Karen Blixens interesser: fugle, blomster, kostumer/tøj, storvildtjagt, kaffeplanter og naturen, og skaber smukke unikke små værker. Hvis du har mulighed for at medbringe bakker, krukker og æsker, så gør meget gerne det. Der vil som udgangspunkt ikke være materialeudgifter på kursusforløbet. Lærer: Kirsten Mikkelsen

**Hold 7: 6 DAGE FRA 6.4. TIL 12.4.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Skriv en fantastisk fortælling

'Syv fantastiske fortællinger' var Karen Blixens debut. Syv historier, der appellerer til fantasi og forestillingsevne. Og nej, - vi skal ikke skrive som Karen Blixen. Kurset er et tilbud om starthjælp til din historie, fantasi eller virkelighed. Vi vil arbejde med at udvikle ideerne og skabe rammerne for fortællinger, som bliver fantastiske.

Blixens fortællinger er fantastiske i den betydning, at de ikke er realistiske - genren er magisk realisme, som vi i dag bedst kender fra sydamerikansk litteratur. På kurset stræber vi efter at hjælpe hinanden med at skabe grundlaget for nogle fortællinger, der er fantastiske at læse, at opleve, at se sig selv i. Historier, hvor dagligdags hændelser kan fremstå som magiske øjeblikke. Lærer: Hans Chr. Andersen

**Hold 7: 6 dage fra 6.4. til 12.4.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**



## Papirblomster a la Blixen

Blomster er et af tilværelsens største mirakler, mente Karen Blixen. Hun lavede de mest imponerende blomsteropsatser, især når der skulle komme gæster. Hun var forud for sin tid og anvendte rødkålsblade, afblomstrede mælkebøtter og vilde ukrudtsblomster i sine helt særlige buketter. I værkstedet kommer vi til at skabe mirakler og fremtrylle de fineste blomster af crepepapir - indimellem til oplæsning af Blixens fortællinger. Afhængigt af hvor mange blomster du laver, vil der være materialeudgifter på mellem 100 og 300 kr. Lærer: Anne Green

**Hold 7: 6 dage fra 6.4. til 12.4.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Naturen som inspiration - Skriveværksted

Romantikens digtere gik bogstaveligt talt i marken, og de beskrev naturen som noget ophøjet, besjælet og forskønnet. I dag er naturen og miljøet konstant på samfundsdagsordenen, og det er ikke fordi den er hverken besjælet, ophøjet eller forskønnet.

Derfor vil vi i skriveværkstedet arbejde ud fra temaet: Hvad er dine erfaringer med naturen? Hvad har den givet dig? Hvad håber og tror du den kan komme til at give os? Lærer: Hans Chr. Andersen

**Hold 9: 13 dage fra 27.4. til 10.5.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**



## Naturen som inspiration - Kunstværksted

Når vi lader os inspirere kunstnerisk af naturen, er det en måde at nærme sig den, opleve den, udforske den. Vi vil lade os inspirere af naturen på forskellig måde: ved at arbejde med tegning, maleri og tryk – skolen har alle nødvendige materialer, men du må også gerne medbringe egne. Vi undersøger og arbejder med naturens farver, mønstre, linjer, former – og vi skal prøve kræfter med *land art*, med naturens egne materialer. Indimellem skal vi se film om Klinteskoven, om Andy Goldworthy og John Olsen. Kursusforløbet er for alle, der kan lide at arbejde kunstnerisk, og som vil tættere på naturen. Lærere: Kåre Lind og Mikkel Thomas

**Hold 9: 13 dage fra 27.4. til 10.5.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**



## Filtning

Uld er et uovertruffet materiale, som kan bruges til mange projekter. På kurset vil du blive præsenteret for nålefiltning og vådfiltningsteknikker. Prøv at nålefilte en engel eller en anden figur. Det levende og medgørlige materiale giver hurtigt dit filteprojekt et livagtigt udtryk. Ved brug af vådfiltningsteknikken kan du for eksempel lave en mindre taske, hjemmesko eller en uldkrukke. Du kan også blive inspireret til at udtrykke dig kunstnerisk gennem ulden, fx i et filtbillede, hvor man kan bruge begge teknikker, og hvor det kun er fantasien, der sætter grænser. Lærer: Ann-Louise Lorentzen

**Hold 12: 13 dage fra 25.5. til 7.6.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**



## Smykker

På kurset, der henvender sig til både begyndere og let øvede, vil du lære om metalurgi og gemologi. Du får mulighed for at forme forskellige metaller i tråd og plade og tilføje forskellige slags sten, til det bliver til smykker.

I processen vil du bl.a. stifte bekendtskab med arbejdsprocesser som trådtrækning, savning, filing, smedning, boring, udglødning, slibning og polering. Vi arbejder også med trådvikling, limning, nitning og de let øvede får mulighed for at arbejde med fatning af sten.

Alle kursister starter med tre obligatoriske opgaver, der tilpasses den enkelte deltagers niveau. Herefter kan du udfordre dig selv med selvvalgt opgaver med evt. eget design. Lærer: Lars Hansson

**Hold 4: 13 dage fra 9.3. til 22.3.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**

## Byrumstegning

På kurset her arbejder vi med at tegne byrum. Du lærer de grundlæggende tegneteknikker, skravering, måltagning og skalering af motiv og bliver i stand til at disponere en tegning, når du sidder et sted og tegner. Vi tegner primært med blyant og kul og arbejder med perspektiv og komponering af motivvalg, og undervejs i kurset tager vi på udflugter med vores tegnebræt og arbejder med motiver på stedet. Lærer: Mikkel Thomas

**Hold 20: 6 dage fra 17.8. til 23.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkurst: 4.500 kr.**

## Smykkeværksted med glas og genbrug

På dette værkstedskursus får du en introduktion til at fremstille glas med teknikken fusing. Du lærer håndværksteknikker som at lodde og nitte materialerne sammen og bearbejde metaller med klassiske sølv- og guldsmedeteknikker. Vi bruger primært materialer som gammelt jern, kobber, messing og dekorativt skrot. Det gør vi ikke kun for at producere smykker bæredygtigt, men også fordi der ofte opstår en spontan kreativitet i arbejdet, når man bruger genbrugsmetaller og skrotdimser. Vi har dog også sølv på hylderne, så genbrug er ikke et krav. Du må regne med materialeudgifter på mellem 100 og 300 kroner afhængigt af, hvad du kaster dig over. Genbrugsmaterialerne er selvfølgelig gratis. Lærer: Mikkel Thomas

**Hold 23: 13 dage fra 14.9. til 27.9.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**

## Strik og lyt

Vi arbejder med jacquardstrikk, en traditionel teknik, der giver mulighed for at strikke flerfarvede mønstre, hvor man kan lade forskellige farver dominere og derved få mønstret til at træde forskelligt frem. I lærer også teknikker til at skjule de længere tråde på bagsiden af strikkesøjlet og forskellige teknikker til opslag, kanter og aflukninger – alt sammen noget, der sikrer en professionel finish.

Medbring gerne garnrester i alverdens farver og kvaliteter. Strikkepinde i mange forskellige størrelser. Hæklenåle Ter-net papir, blyanter, viskelæder, farveblyanter, saks, nåle, så du selv kan komme i gang med et projekt i mønsterstrik. Underviseren medbringer også sin egen lille garnbutik med strømpegarn i forskellige kvaliteter foruden tyndt hørgarn, tyndt merino, lammeuld, silkemohair og pladegarn, hvis du mangler noget.

Undervejs får vi besøg af levende historiefortællere – for man lytter så godt med et strikkesøj i hænderne! Lærer: Jytte Pallisgaard

**Hold 27: 13 dage fra 19.10. til 1.11.**

**Enkeltværelse: 8.200 Kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 Kr.**

**Dagkurst: 6.200 Kr.**

## Tegn en fortælling

På dette hold får du det bedste fra to verdener – kunsten og lidt fra litteraturen. Du vil undervejs i kurset fra tid til anden få læst en historie højt, mens du sidder og tegner – ligesom i folkeskolen! Vi arbejder med blyant, tuschpen, farvekridt, akvarel, collage og tryk og lader os inspirere af gode illustratører. Du vil kunne komme til at tegne en lille tegneserie, illustrere din egen eller en andens historie eller tegne en historie til dit barnebarn. Lærer: Kåre Lind

**Hold 27: 13 dage fra 19.10. til 1.11.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkurst: 6.200 kr.**



## Blomsterbinding

Dette kursus er for dig, der elsker at dekorere og pynte op. Vi går i skoven og sanker, og hjemme på værkstedet laver vi lysdekorationer med LED-pærer, engle, kranser, fade, og hvad vi ellers finder på. Du lærer både teknikkerne til at lave de flotteste dekorationer og får konkret viden om, hvad farvesammensætning og struktur gør for de forskellige elementer. Lærer: Dorte Storm.

**Hold 29: 6 dage fra 9.11. til 15.11.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkurst: 4.100 kr.**

## Ekspressivt akrylmaleri

Udtryk dig! På dette hold vil du få en indføring i farvelære, farvers symbolske betydning, farven som materiale og i linjers og formers ekspressive udtryk.

Vi vil se på forskellige kunstneres måde at være ekspressive på, og du vil kunne få hjælp til at finde dit eget udtryk og male sorg, glæde, personlige symboler, erindringer – eller hvad du ellers brænder for. Lærer: Kåre Lind

**Hold 29: 6 DAGE FRA 9.11. til 15.11.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkurst: 4.100 kr.**



## Bak op om højskolen – meld dig ind i skolekredsen

Højskolen er en selvejende institution med en skolekreds omkring sig. En skolekreds består af mennesker, der bager aktivt op om skolen. Skolekredsen er skolens øverste myndighed og vælger 5 af 7 medlemmer i højskolens bestyrelse på sin årlige generalforsamling. De sidste to medlemmer i bestyrelsen udpeges af henholdsvis Danske Seniorer og Faglige Seniorer.

Bestyrelsen består i 2024/25 af formand René la Cour Sell, næstformand May-Brit Horst (udpeget af Danske Seniorer), Knud Erik Rasmussen (udpeget af Faglige Seniorer), Per Svendsen, John Stævngaard, Claus Torp, Helene Gade Brøndum og suppleanten Arno Hansen. Herudover deltager der to personalerepræsentanter i bestyrelsesmøderne, nemlig højskolens pedel Torben Nielsen og lærer Thomas Bjerre.

Som medlem af Skolekredsen har du altså indflydelse på højskolen. Desuden får du rabat på kurser og arrangementer. Læs mere på [www.hojskolenmarielyst.dk/om-hojskolen/skolekredsen](http://www.hojskolenmarielyst.dk/om-hojskolen/skolekredsen)



## Sydfalsters største kulturhus

Hver dag begynder og slutter i vores koncerthus – Sydfalsters største og flotteste kulturhus med eget Steinway-flygel. Her er der morgengymnastik, morgensamling, foredrag og fællessang og koncerter, og omkring 100 gange om året åbner vi for gæster udefra til koncerter og foredrag med spændende mennesker. Arrangementerne er en del af kursusprogrammet, og der er fri adgang for kursisterne.

I 2025 byder vi blandt meget andet på foredrag med Nils Malmros, Bente Klarlund, Lykke Friis, Peter Øvig, Søren Ryge, Viggja Bro, Hans Engell og Sørine Gottfredsen.

## Søndagssalon med kunstnere på refugieophold

Ligesom på Skagen holdt kunstnere i begyndelsen af det 20. århundrede også til i Marielyst. Den tradition ønsker vi at holde i live, og derfor inviterer vi forfattere, billedkunstnere, tekstilkunstnere og musikere på to ugers refugieophold. Det giver dem mulighed for at få inspiration og arbejdsro, mens vi på højskolen kommer tættere på kunstnerens skabelsesproces.

På højskolen får kunstnerne en unik adgang til en særlig gruppe af deres publikum, og når de ikke helliger sig deres kunst, deltager de i højskolens almindelige liv. Og så inviterer vi til Søndagssalon, hvor en af skolens lærere eller forstandere interviewer refugiegæsterne om deres vej til kunsten. Søndagssalonen er åben for gæster udefra - den finder sted i højskolens spisesal, hvor vi byder på kaffe, te og hjemmebagte boller.

## Livets Film

Igen i år holder vi vores populære filmkursus. Denne gang er temaet 'Livets Film' – film, der beskriver menneskets livsfaser: barndom, ungdom, voksenliv, alderdom, og de kriser og glæder, der hører til forskellige perioder i menneskets liv.

Vi skal se en række kvalitetsfilm fra Danmark og resten af verden og med udgangspunkt i dem undersøge, i hvilket omfang omgivelserne kan påvirke den enkeltes liv. Vi vil både diskutere filmene og det at være i en fase i livet.

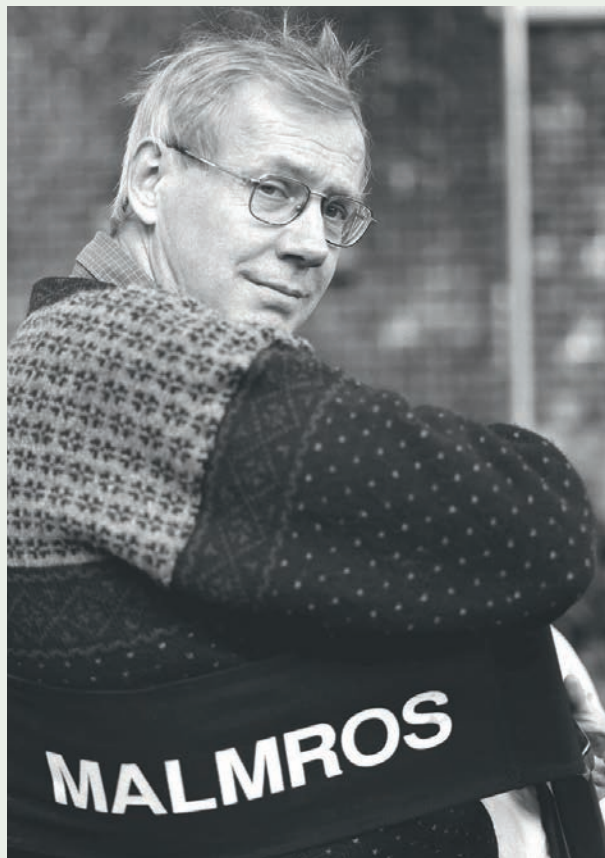
I løbet af kursus skal vi bl.a. se Mother's Wish, Fanny og Alexander, Koret, Kærlighedens Smerte, Amélie og Det vilde Pæretræ, og så får vi besøg af den kendte filminstruktør Nils Malmros. Lærer: Kåre Lind

**Hold 1: 6 DAGE FRA 9.2. TIL 15.2.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**



## Litterær salon om Karen Blixens fortællinger

Karen Blixens liv blev ikke, som hun havde forestillet sig. Hendes kaffefarm gik konkurs, hendes mand smittede hende med syfilis og gik fra hende, hendes elskede døde i et flystyrt. Alle tabene bearbejdede hun i sine fortællinger, som vi skal læse og diskutere. Deltagerne læser på forhånd: Aben, Babettes Gæstebud, Mit Livs Mottoer, Sorte og Hvide i Afrika og udvalgte ungdomsdigte fra Osceola og får teksterne tilsendt på papir. Hver dag undersøger vi fortællingerne med forskellige briller og taler om, hvad de siger os hver især. Lærer: Anne Lilballe

**Hold 7: 6 dage fra 6.4. til 12.4.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Litteratur Europa rundt

På dette kursus skal vi se på litteratur som en indgang til at forstå den kultur og det sprog, som litteraturen er født ind i. Hver europæisk kultur har sin egen litteratur, som man har følt var en del af kulturens identitet, og som også har været en del af skolepensum. I Norden har sagaerne og Holberg for eksempel haft stor betydning. I Storbritannien (og de britiske ekskolonier) er Shakespeare en vigtig forfatter. Litteratur er en af de bedste måder at nærme sig en kulturs udviklede sjæl.

Efter en kortfattet introduktion til litteraturhistorie i Norden, Tyskland, Storbritannien, Frankrig og Østrig vil vi også diskutere et nyere litterært værk for hvert land – som du vil kunne finde i litteraturlisten på skolens hjemmeside under kurset. Du kan også få tilsendt et compendium med uddrag af de nyere bøger. Lærer: Kåre Lind

**Hold 8: 5 dage fra 21.4. til 26.4.**

**Enkeltværelse: 5.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 9.700 kr.**

**Dagkust: 3.650 kr.**

## Kærlighed på film

Kærlighed har mange udtryk: romantisk kærlighed, familie-kærlighed, dæmoniseret kærlighed, uselvsk kærlighed ... Og måske derfor er kærlighed filmhistoriens største tema. Vi ser en række gode film og diskuterer dem: Romeo og Julie, Afgrunden, Charlies Plejebarn, Malena, Prinsessen holder Fridag. Du får også en indføring i kærlighedsbegreber og en introduktion til kærlighed i filmens historie. Lærer: Kåre Lind

**Hold 26: 6 dage fra 12.10. til 18.10.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Humor

"Smilet er den korteste afstand mellem to mennesker," har Victor Borge påstået. Og han er jo nok en af dem, der har kunnet teste det synspunkt mest. Humor er i hvert fald en helt afgørende del af den måde, vi mennesker interagerer med hinanden. Det er med humoren som indgang, middel eller endda våben, vi kan komme rigtig langt, når vi vil kommunikere med og forstå hinanden. På kurset taler vi om, hvad humorens væsen (måske) er, hvordan man kan forstå, hvad humor gør, og hvad den kan. Hvorfor vi faktisk har brug for den. Det vil vi gøre både ud fra tænkere som Søren Kierkegaard, Harald Høffding og Sigmund Freud. Og ikke mindst ved at se på, hvordan humor bliver brugt i litteratur og scenekunst, fra Gustav Wied og Leif Panduro til Stine Pilgård og fra Victor Borge og Dirch Passer til Ørkenens Sønner. Det skal nok blive sjovt! Lærer: Michael Eigtved

**Hold 11: 6 DAGE FRA 18.5. til 24.5.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**



## Olsen Banden

På dette kursus skal vi ind i Olsen Bandens univers og opdage, hvad filmene og deres ikoniske karakterer fortæller os om danskhed og vores fælles historie. Vi udforsker, hvordan Olsen Banden spejler vores nationale selvforståelse, fra deres geniale planer til deres uheldige skæbne. Vi analyserer filmene, diskuterer deres kulturelle betydning og ser på, hvorfor filmene blev så populære - også i Østtyskland. Og taler Olsen Banden mon stadig til os i dag? Gennem foredrag, filmvisninger, besøg i kulisserne, grin og samtaler får du en dybere indsigt i både Olsen Banden og danskheden, som de afspejler og taler ind i. Lærer: Casper Dalboe

**Hold 11: 6 DAGE FRA 18.5. til 24.5.**

**Enkeltværelse: 5.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 10.600 kr.**

**Dagkust: 4.100 kr.**

## Kunstrunden

Mange kunstneriske oplevelser venter på dig på Lolland-Falster. Igen i år går Kunstrunden rundt i landskabet til gallerier og museer - Fuglsang Kunstmuseum, Galleri Syd, Galleri Arleth m.m. Vi får også besøg af kunstnere på skolen, der fortæller personligt om deres værker. Og du får naturligvis også en rundvisning i skolens egen store kunstsamling og oplever skolens egen huskunstner, Kåre Lind, der er lærer på forløbet.

**Hold 20: 6 DAGE FRA 17.8. til 23.8.**

**Enkeltværelse: 6.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 11.400 kr.**

**Dagkust: 4.500 kr.**



## Haver på Sydhavsøerne

Uanset om du har stor have, gårdhave eller altan, så er det her kursus noget for dig. I samarbejde med lokale afdelinger i det Jyske Haveselskab har vi arrangeret to uger spækket med haveinspiration. Vi skal på hele fire udflugter rundt på Sydhavsøerne, hvor vi skal besøge både herregårdshaver, mindre besøgshaver, vild natur og planteskoler. Vi skal høre om havearkitektur og havehistorie, og i starten af kurset får vi besøg af konsulenter fra Haveselskabet, der sammen med os vil tegne et par bede til højskolens have. Har du lyst, kan du være med til at anlægge dem, ligesom der vil være værksteder med blomsterbinding, papirblomster og pileflet. Den kendte havebogsskribent Claus Dalby kommer og fortæller om små haver og krukker, og hele Danmarks grand old havemand Søren Ryge kommer og holder foredrag om at blive gammel med sin have. Kursusleder: Jesper Bertelsen

**Hold 22: 13 dage 31.8. til 13.9.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**



Søren Ryge



Claus Dalby

## Få gang i skriveriet

Selvom du hverken er forfatter eller journalist, kan du sagtens lære at skrive levende tekster. Det beviser den hylde på biblioteket, hvor der udelukkende står bøger skrevet af kursister. Måske kan forestillingen om et gensyn med substantiver, verber, subjekt og objekt få sveden til at hobe sig op i armhulerne. Men når du taler et flydende dansk, kan du også skrive et flydende dansk. Vi starter med, at hver enkelt udforsker sin egen skrivestil og sit eget 'sprog'. For alle kan skrive! Derefter arbejder vi videre med egne tekster, læser op for hinanden og bearbejder teksterne for at gøre dem så oplevelsesrige og spændende for dem derhjemme, som skal læse.

Holdets lærer er fyldt med gode råd til at få gang i skriveriet. Lærer: Hans Chr. Andersen.

**Hold 23: 13 dage fra 14.9. til 27.9.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**

## Lær at fortælle historier og holde taler

Hvordan strukturerer jeg en personlig historie? Hvad skal med, og hvad skal ud? Hvordan afleverer jeg en pointe, så den bliver sjov? Hvordan stiller jeg mig op overfor andre mennesker og taler, og hvad gør jeg med hænderne? Hvad nu, hvis jeg får lampefeber? Disse spørgsmål (og sikkert mange flere) forsøger vi at besvare gennem praktiske øvelser, hvor vi optræder overfor hinanden.

Lærer: Peter Søvad – mangeårigt snakkehoved

**Hold 27: 13 dage fra 19.10. til 1.11.**

**Enkeltværelse: 8.200 kr.**

**Dobbeltværelse: 14.800 kr.**

**Dagkust: 6.200 kr.**





## Oplev grænselandet – rejs med til Nordtyskland og Dybbøl

Kurset her sætter lys på grænselandet mellem Tyskland og Danmark. På rejsen i forlængelse af kurset skal vi blandt andet besøge Dannevirke med Valdemarsmuren og den danske højskole Jaruplund, som er et kulturelt kraftcenter syd for grænsen. Vi besøger Dannevirke, og vi krydser også grænsen nordpå og besøger Dybbøl Banke og Sønderborg. Det danske mindretal i Slesvig består i dag af ca. 50.000 mennesker, som taler både dansk og tysk. Det tyske mindretal på den danske side udgør ca. 15.000 mennesker. De to mindretal er i dag et bevis på at en grænsedragning kan ske i fredelig sameksistens. Området er fyldt med historie og fædrelandskærlighed, og på rejsen skal vi besøge mange af de historiske steder, vi skal tale med lokalbefolkningen og opleve kulturen helt tæt på.

Kurset starter med fem dage på Marielyst, hvor vi klæder dig på til alt det spændende, du skal opleve, og herefter tager vi på fem dages rejse med bus. Vi sejler over fra Gedser og kører til vores base Flensborg, som udflugterne udgår fra. Her skal vi bo på det firestjernede Hotel Des Nordens. Rejseledere er vores egen historielærer Casper Dalboe og Klaus Bjerre, som er tidligere historielærer og en garvet rejseleder og guide for bl.a. rejsebureauet Viktors Farmor.

På samme hold er der to andre kursusforløb med Tyskland i centrum: Lyt til klassiske tyske værker og Kunstscole a la Bauhaus. Også maden, sangene og foredragene i løbet af ugen vil have et strejf af grænselandet og Tyskland.

**Hold 3A: 10 dage fra 2.3. til 12. 3.**

**Enkeltværelse: 14.800 kr.**

**Dobbeltværelse: 26.150 kr. for to personer**

**Dagkursist: 13.250 KR.**

# Temakurser

En del af vores kurser består af forskellige kursusforløb samlet under ét tema, som også samler de andre foredrag og aktiviteter, der foregår på skolen. Her kan du læse om nogle af dem. Du finder priserne under det enkelte kursusforløb.

## Hold 4: Kunst på Marielyst

Vi omdanner hele skolen til et malende og tegnende kreativt værksted. Uanset om du er begynder eller øvet, kan du være med; holdene inddeles efter interesse og niveau, og der er masser af foredrag og oplevelser på tværs af holdene.

Vi skal på udflugt til lokale kunstmuseer og gallerier. Indimellem er der selvfølgelig højskolesang og musik, og madkunstnerne i køkkenet sørger for at forkæle både øjne og gane. Og vi skal bl.a. til et musikalsk foredrag om kunst og dannelse med blokfløjtenisterne Julie Pi og Michala Petri. Kursusleder: Kåre Lind.

Du skal vælge mellem fire kursusforløb:

- a) Akvarelmaling (se s. 24)
- b) Portrættegning (se s. 25)
- c) Glaskursus (se s. 25)
- d) Smykkedkursus (se s. 25)
- e) Kunst til debat (se s. 25)



10.3: Julie Pi og Michala Petri

## Hold 2: Sund i den tredje alder

Kurset sætter fokus på, hvordan man holder sig sund og rask gennem hele livet. Du får inspiration til at holde dig frisk, både fysisk og mentalt: Vi skal have sund mad, dyrke Gotvedgymnastik og yoga, vandre, træne hjernen, synge, grine og i det hele taget styrke krop og sjæl. Undervejs vil der være masser af inspirerende foredrag, der sætter fokus på sundhed og trivsel i hverdagen, og vi skal bl.a. til foredrag med læge og professor Bente Klarlund. Meget vil foregå som fælles forløb for alle, men du skal vælge mellem to kursusforløb til de timer, hvor holdet er delt op. Kursusleder Thomas Bjerre

Du skal vælge mellem

- a) Sund krop (s. 12)
- b) Sund i livets sensommer (s. 12)

17.2:  
Bente Klarlund



## Hold 7: Karen Blixen

Den 14. april 2025 er det 140 år siden, Karen Blixen blev født. Det fejrer vi med en uge, hvor vi går ombord i den store danske forfatters liv. Vi skal vide mere om hendes kærlighed til naturen og dyrene, ikke mindst fugle. Vi skal lytte til den musik, hun spillede for sine gæster. Vi skal selvfølgelig på safari i Knuthenborg og opleve de vilde dyr med en garvet turguide ombord i bussen. Og så skal vi spise og drikke som Karen Blixen med Karen Blixen – eller måske mere korrekt, skuespiller Anne Lilballe som Karen Blixen. Netop rollen som vært til middagsselskaber

var vigtig for Karen Blixen og som hun siger: Der er mange veje til sandheden - en af dem er Bourgogne! Kursusleder: Malene Bjerre

Du skal vælge mellem fire kursusforløb:

- a) Litterær salon (se s. 30)
- b) Skriv en fantastisk fortælling (se s. 26)
- c) Papirblomster a la Karen Blixen (se s. 26)
- d) Decoupage (se s. 26)

9.4: Anne Lilballe



## Hold 8: Europa rundt

På dette kursus kommer du rundt i hele Europa - uden alt rejsebesværet. Vi tager en dag i Norden, suser videre til Tyskland, hopper over til Storbritannien, tilbage til Frankrig og slutter af i Østrig.

Vi skal danse, spise, læse, synge og tale os gennem de fem lande. Hvad er det, der samler os, og hvor er vi forskellige? Og hvordan ser vores fælles europæiske fremtid ud?

Du skal vælge mellem fire kursusforløb:

- a) Seniordans (se s. 14)
- b) Historie (se s. 22)
- c) Klassisk musik (se s. 9)
- d) Litteratur (se s. 30)

Undervejs får vi blandt andet besøg af Lykke Friis, der er direktør for Tænketanken Europa. Kursusleder: Casper Dalboe



22.4: Lykke Friis



## Hold 26: Kærlighed

Kærlighed er en kraft, der former og påvirker os på mange forskellige måder gennem livet. På dette kursus udforsker vi kærlighedens mange facetter i forskellige områder af tilværelsen: Kærlighed til film, til naturen og til hinanden, også i den tredje alder, hvor relationer får nye dimensioner. Vi får besøg af kærlighedsguruen Jytte Vikkelsøe, forfatter til bogen 'Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte' og podcastvært på 'Hjerteflimmer for voksne'. Kursusleder: Kåre Lind

### 13.10: Jytte Vikkelsøe

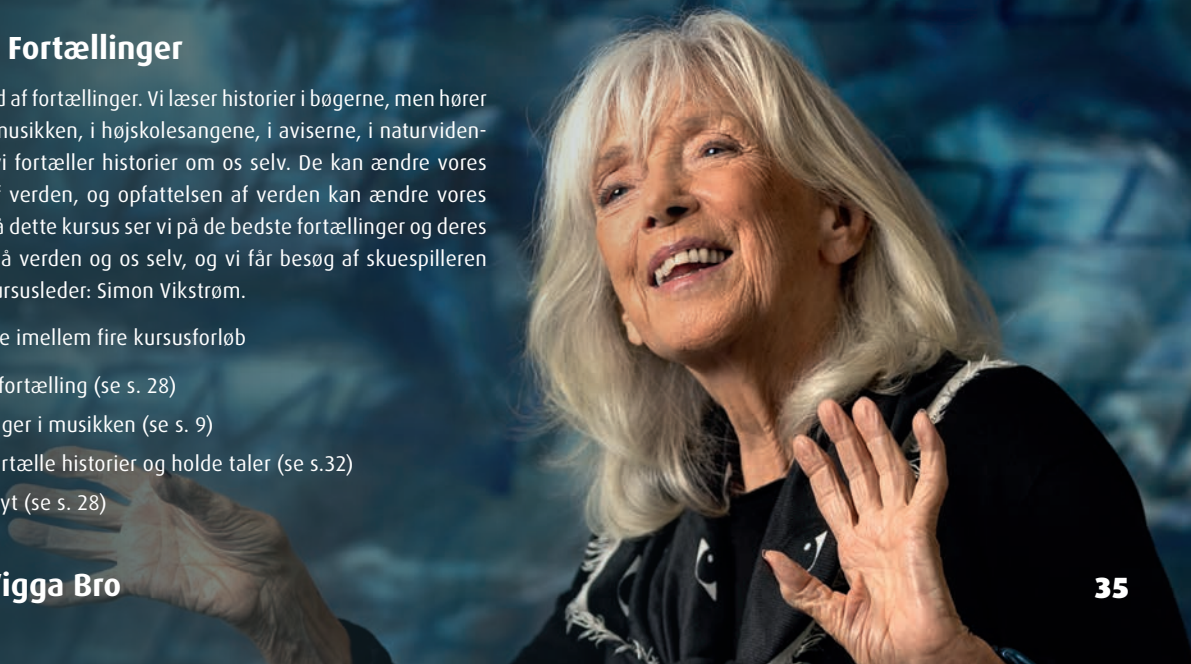
## Hold 27: Fortællinger

Verden er fuld af fortællinger. Vi læser historier i bøgerne, men hører dem også i musikken, i højskolesangene, i aviserne, i naturvidenskaben, og vi fortæller historier om os selv. De kan ændre vores opfattelse af verden, og opfattelsen af verden kan ændre vores fortælling. På dette kursus ser vi på de bedste fortællinger og deres indflydelse på verden og os selv, og vi får besøg af skuespilleren Vigga Bro. Kursusleder: Simon Vikstrøm.

Du skal vælge imellem fire kursusforløb

- a) Tegn en fortælling (se s. 28)
- b) Fortællinger i musikken (se s. 9)
- c) Lær at fortælle historier og holde taler (se s.32)
- d) Strik og lyt (se s. 28)

### 21.10: Vigga Bro



# Sommer, jul og nytår

## Midsommer på Sydhavsøerne

Velkommen til to sommeruger på højskolen, fyldt med sang og musik, bevægelse ude og inde, foredrag, spændende udflugter og delikat dansk sommermad. Her skal vi også fejre sankthansaften, hvor hele Marielyst samles på stranden ved vores dejlige badebro. I løbet af kurset skal vi på to udflugter til bl.a. Rødby, hvor vi skal se Femern-byggeriet og videre til Maribo, besøge domkirken og gå en tur i den pittoreske gamle by. Vi skal også besøge Lollands smukkeste by Nysted, hvor vi går i digteren Emil Aarestrups fodspor, og vi skal en tur forbi Fuglsang Kunstmuseum for at se den aktuelle udstilling Shitty Feelings med danske og internationale samtidskunstnere. Af erfaring ved vi, at hurtig tilmelding tilrådes. Kursusleder: Simon Vikstrøm

**Hold 15: 13 DAGE FRA 22.6. TIL 5.7.**

**Enkeltværelse: 8.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 15.800 kr.**

**Dagkusist: 6.700 kr.**

## Højsommer på Sydhavsøerne

Her, hvor sommeren er på sit højeste, er der en særlig stemning over badebyen Marielyst. Den griber vi og inviterer til to dejlige uger med masser af højskoleliv. Vi har et særligt fokus på Sydhavsøernes kulturhistorie, på herregårde og kunst, og vi skal på to heldagsudflugter til bl.a. det mytiske Dodekalitten og til Reventlow-Museet, hvor man kan opleve herregårdsliv fra 1700-tallet og frem. Hjemme på højskolen folder vi historierne om øernes udvikling ud og ser på fremtiden, hvor Lolland om få år får fast forbindelse til Tyskland.

Rundt om os bugner markerne af de dejligste råvarer, og vi skal selvfølgelig have nyopgravede Bøtø-kartofler, jordbær og asparges fra lokale avlere. Indimellem er der tid til at nyde den dejlige natur, bade og gå tur på diget, og hver dag udfordrer vi dig med tilbud om bevægelse og leg ude og inde. Kursusleder: Kåre Lind

**Hold 16: 13 DAGE FRA 6.7. TIL 19.7.**

**Enkeltværelse: 8.700 kr.**

**Dobbeltværelse: 15.800 kr.**

**Dagkusist: 6.700 kr.**



## Sommer på Sydhavsøerne med Seniorfestivalen

Her er to uger på højskolen fyldt med bevægelse, sang og musik. Fra morgenstunden er der tilbud om morgenbadning i Østersøen, gymnastik og morgensang i koncertsalen. Dagen igennem er der musikalske foredrag om alt fra svenske viser til Louis Armstrong og musikfænomenet Taylor Swift. Det hele topes med de to dage med Seniorfestivalen, hvor du som kursist deltager på linje med alle de andre festivalseniører. Undervejs skal vi også på udflugt til Dodekalitten, Sydhavsøernes svar på Stonehenge, og vi skal spise frokost på Søllestedgård, hvor man har indrettet et brasserie, som var vi midt i Paris, i en af længerne på det smukke lollandske gods.

Glæd dig til to dejlige sommeruger på højskolen - og vær opmærksom på, at det her er et af årets mest populære hold, hvor pladserne meget hurtigt forsvinder. Kursusleder: Mikkel Thomas

**Hold 17: 13 DAGE FRA 20.7. TIL 2.8.**

**Enkeltværelse: 9.300 kr.**

**Dobbeltværelse: 17.000 kr.**



## Jul på Marielyst

Intet er så hyggeligt som julen på Marielyst. Den gamle gård giver genlyd af julemusik, dufter af julebag og er fyldt med julepynt. Julemiddagen er med flæskesteg og and, og 2. juledag er der stor julefrokost – helt som traditionen foreskriver. Vi skal høre julefortællinger, lytte til julekoncerter og synge julesange og salmer, huske tilbage på barndommens jul og dele den jul, vi er sammen om lige nu og her.

**Hold 32: 6 DAGE FRA 21.12. TIL 27.12.**

**Enkeltværelse: 6.600 kr.**

**Dobbeltværelse: 12.400 kr.**

**Dagkust: 5.000 kr.**

## Nytår på Marielyst

Sig farvel til det gamle år og goddag til det nye sammen med os på Marielyst. Nytårsaften fejrer vi efter alle kunstens regler med nytårshatte, kongens nytårstale, bobler, nytårsmenu, 90-års fødselsdag og fyrværkeri. I dagene op til varmer vi op med tilbageblik på året, der gik. Efter nytårsaften ser vi frem mod det nye år og undersøger, hvad vi kan forvente af det. Det hele er fyldt med koncerter, foredrag og fællessang.

**Hold 33: 6 DAGE FRA 28.12. TIL 3.1.**

**Enkeltværelse: 6.600 kr.**

**Dobbeltværelse: 12.400 kr.**

**Dagkust: 5.000 kr.**



## Jul og nytår på Marielyst

Hvorfor ikke tage det hele med og vælge at fejre både jul og nytår sammen med personalet og de andre kursister på Marielyst? Få to uger fyldt med varme og fest, lækker mad, musik og foredrag og meld dig til dobbeltkurset. Erfaringsmæssigt ved vi, at mange vælger både jul og nytår på Marielyst, og at det bliver et af de allerhyggeligste kurser på højskolen.

**Hold 34: 13 DAGE FRA 21.12. TIL 3.1.**

**Enkeltværelse: 11.100 kr.**

**Dobbeltværelse: 20.600 kr.**

**Dagkust: 9.100 kr.**



# Sådan kommer du på højskole



## Du kan tilmelde dig et kursus på tre måder:

- 1) Gå ind på [www.hsmarielyst.dk](http://www.hsmarielyst.dk) og tilmeld dig online.
- 2) Udfyld tilmeldingsblanketten (blanketten er vedlagt kataloget) og send den til os med posten.
- 3) Ring til vores kontor på telefon 54 13 63 61.

De fleste kurser er til salg allerede nu, men de tre sommerkurser (hold 15, 16 og 17) og jule- og nytårskurser (hold 32, 33 og 34) bliver først sat til salg 1. november kl. 10, hvor vi har erfaring for, at de kan blive udsolgt på kort tid.



## Pris for deltagelse

Det fremgår under beskrivelserne af de enkelte kurser, hvad det koster at deltage. Prisen er angivet på enkeltværelse, på dobbeltværelse for to personer og som dagskursist.

## Dagskursist

Vil du på højskole, men helst sove hjemme? Så deltag som dagskursist. Bortset fra værelset får du helt det samme som opholdskursisterne: Du deltager fra morgenmaden kl. 8.00 til højskolen lukker kl. 22.00.



## Prisen dækker næsten alt

- Al undervisning
- Alle koncerter og foredrag i koncerthuset
- Alle måltider og mellemmåltider, postevand, kaffe og te
- Udflugter
- Festmiddag
- Et sæt sengelinned
- To håndklæder pr. uge

Drikkevarer som sodavand, øl, vin og spiritus er ikke inkluderet, heller ikke på udflugter. Ekstraforbrug af materialer på værkstedet udover det grundlæggende er heller ikke inkluderet. På rejsen til Dybbøl vil der også være måltider, der ikke er inkluderet.

## Tilmelding og betaling

Din tilmelding er bindende, når du har modtaget en bekræftelse på, at du har fået plads på kurset. Betaling af hele beløbet eller af depositum, hvis du har valgt ratebetaling, skal ske inden for 14 dage. Er beløbet ikke betalt til tiden, mister du din plads. Tilmelder du dig online, har du også mulighed for at klare hele betalingen med Dankort, MasterCard eller MobilePay med det samme.

## Ratebetaling

Når du tilmelder dig, kan du vælge mellem at betale hele beløbet inden 14 dage eller i to rater. Vælger du ratebetaling, betaler du 20 procent af prisen (depositum) inden 14 dage og de øvrige 80 procent senest en måned før kursusstart. Du modtager kun én faktura, hvor fristerne for betaling af både depositum og restbeløb fremgår. Det er dit eget ansvar at huske fristen for slutbetalingen. Falder slutbetalingen ikke til tiden, mister du din plads, og du får ikke depositummet retur. Ved ratebetaling tilføjer vi et ekspeditionsgebyr på 5 procent af den samlede pris.

## Venteliste

Mange af vores kurser eller kursusforløb bliver hurtigt udsolgt, men oftemelder nogle fra igen. Derfor kan du på vores hjemmeside eller ved at ringe til kontoret skrive dig på venteliste til et udsolgt kursus.

## Afbestilling

Det kan selvfølgelig ske, at du bliver nødt til at afbestille dit ophold hos os. Derfor anbefaler vi, at du tegner en afbestillingsforsikring hos dit forsikringsselskab eller via Europæiske Rejseforsikring. Du skal være opmærksom på, at ikke alle afbestillingsforsikringer dækker højskoleophold, så husk at læse det med småt eller spørge grundigt ind til det hos forsikringsselskabet. Husk, at afbestillingsforsikringen skal tegnes, inden du betaler dit kursus.

## Bus til døren

Du kan køre med bus direkte til højskolen fra hovedstadsområdet, når et kursus begynder, og retur igen, når kurset er slut. Vi har opsamling på Sjælør Station, Høje Taastrup Station og Køge Nord Station. Prisen er 400 kr. tur/retur. Hvis du efter bestilling ønsker at annullere din busbestilling, koster det et gebyr på 50 kr. På højskolens hjemmeside kan du se de præcise afgangstider for bussen.

## Ændring af kursusbestilling

Ønsker du at ændre din kursusbestilling til et andet kursus mere end en måned før kursusstart, koster det et ekspeditionsgebyr på 175 kr. Er der mindre end en måned til kursusstart, kan du ikke ændre din bestilling.

## Rabat på to kurser i træk

Deltager du i to kurser i træk, får du 1000 kr. i rabat. Rabatten udbetales til dig, når du ankommer til det første kursus – og bliver altså ikke fratrukket ved tilmelding. Har du lyst til at blive på skolen mellem de to kurser, kan du gøre det uden ekstra betaling. Du skal bare selv sørge for forplejning i dagen/dagene mellem de to kurser.

## Kontakt

Telefon: 54 13 63 61  
Mail: kontor@hsmarielyst.dk  
Post: Bøtøvej 2, 4873 Væggerløse  
Web: www.hsmarielyst.dk

- Melder du afbud mere end en måned før kursusstart og har betalt hele kursussen, får du 80 procent tilbage. Har du kun betalt depositum, får du ingen refusion.
- Melder du afbud mindre end en måned før kursusstart, får du hverken refusion af depositum eller det samlede beløb.
- For vores rejse til Dybbøl gælder, at fristen for 80 procent refusion er to måneder før kursusstart. Ved afbud under to måneder før kursusstart får du ingen refusion på rejsekurserne.



# Det er os, du møder på skolen

## Her er vores faste lærerteam:

**Tine Laulund ...** er vores faste lærer på morgengymnastik, men du vil indimellem også opleve hende instruere og holde foredrag på andre tidspunkter af døgnet. Hun er uddannet Gotved-instruktør, og man føler sig i både dygtige og kærlige hænder, når hun guider en igennem en gymnastiktime. Mange oplever faktisk på den ganske korte tid, et kursus varer, en mærkbar forandring i fysikken.

**Kåre Lind ...** er magister i litteratur med speciale i humor. Han er fløjtenist og kan spille på et hav af forskellige fløjter. Han underviser i mange af de kunstneriske forløb som Akvarelmaling og Ekspresstivt akrylmaleri, Kunstrunden, Humor, Musik, musik, musik og Kærlighed på film og Litteratur.

**Simon Vikstrøm ...** er cand. scient. i biologi. Han er vild med fugle og er både skolens biolog og ornitolog. Han spiller violin og underviser i alt fra Klassisk musik, Musik, musik, musik, Cykling, Kærlighed til naturen og Efterårets trækfugle.

**Peter Søvad ...** er uddannet bibliotekar og konservatorieuddannet kontrabassist fra Nordjysk Konservatorium. Og dybt fascineret af historie. Han underviser bl.a. i sammenspil og i kurserne 60'ernes musik og Sang for sangbesværede, og det er sørme også ham, der står for vores golfhold.

**Mikkel Thomas ...** er uddannet arkitekt med en fortid som bådebygger. Han er nysgerrig på design af alt fra bygninger til smykker. Han spiller guitar, synger og skriver sangtekster. Mikkel står for følgende kursusforløb: Portrættegning, Smykkested med genbrug og glas, byrumstegning, Kunstskele a la Bauhaus, Rytmisk sammenspil og Musik, musik, musik.

**Thomas Bjerre ...** er uddannet civilingeniør, men arbejder (næsten) med alt andet end det på skolen – til stor glæde for kursisterne. Han er en ferm pianist og underviser bl.a. i kurserne Højskolesang dagen lang, Thomas & Monopolet og Hjernegymnastik, og så har han vandre- og cykelhold.

**Casper Dalboe ...** er nyeste skud på den faste stamme af lærere. Casper har en bachelor i historie med sidefag i statskundskab fra Københavns Universitet. Han er ofte foredragsholder med en bred palet af spændende foredrag og underviser i blandt andet historiefag og Olsen Banden, Kirke, tro og kristendom, Grundtvig og politik her og nu.

## Her er vores faste timelærere:

### Ann-Louise Lorentzen

Pædagog, sanger og selvlært uldfilter

### Anne Green

Frisør og tekstil- og papirkunstner

### Astrid Johansen

Tidl. forstander på Marielyst og seniordanseinstruktør

### Birthe Jakobsen

Rutineret instruktør i seniordans

### Dorte Storm

Indehaver af blomsterbutik igennem 12 år og underviser i blomsterbinding og meditation med slaginstrumentet gong

### Hans Chr. Andersen

Journalist og tidl. chef i DR med øje for sprog og fortælling

### Kirsten Mikkelsen

Udøvende kunstner uddannet på Kunstakademiet og Grafisk Højskole

### Lars Hansson

Uddannet guldsmed og selvstændig smykkekunstner

### Lone Friis

Lærer og yogaunderviser

### Michael Eigtved

Lektor, ph.d., Københavns Universitet med speciale i litteratur, humor og musik

### Per Pallesen

Læge og motorcykelentusiast

### Torben Albret Kristensen

Cand.mag. i historie med speciale i slægtsforskning

### Pernille Fenger

Lærer og psykoterapeut

 Højskolen  
**Marielyst**  
- for aktive seniorer