

# Lærkernes tid



**Hold 6 – 30. marts - 5. april 2025**

19012025

**På dette kursus er der højt til loftet.** Vi fordyber os i fællesskabet, traditionen og den indre ro og har det sjovt sammen imens.

Du skal vælge imellem tre kursusforløb:

**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.

Lærer: Peter Søvad (Biologilokalet)

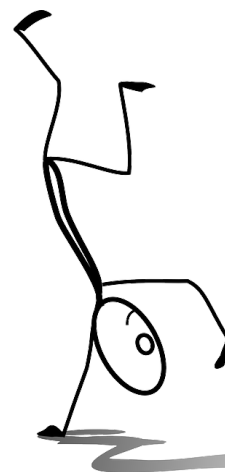
**Kirker, klostre og kalkmalerier:** Bliv klogere på landets ældste bevarede stenbygninger, nemlig kirkerne og klostrene og den udsmykning i form af kalkmalerier og træskærerarbejder, som vi især ser bevaret i de gamle middelalderkirker. Mange danske klostre forsvandt efter reformationen, men enkelte 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. Lærer: Thomas Bjerre (Gul sal)

**Hatha-yoga:** Vi laver 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. Lærer: Lone Friis (KH)

Kursusleder: Peter Søvad

## Faste tidspunkter hver dag

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



## Søndag d. 30. marts

14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Peter Søvad, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

15.00 Kaffe i dagligstuen

16.30 - 17.30 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre i Koncerthuset

19.30 **Syng fra Højskolesangbogen**  
Med Peter Søvad i Koncerthuset



Aftenvagt Peter Søvad

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Malene Bjerre + kursets lærere

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**



**Kor:** Vi lægger ud med krops- og stemmeopvarmning. Og så tager vi hul på ugens repertoire, i første omgang enkle tostemmige satser

**Kirker, klostre og kalkmalerier:** Intro til kirkebygningen, inventar og træskærerarbejder + klosterliv på Lolland-Falster

**Yoga:** Fysiske øvelser baseret på styrke, smidighed og balance. Øvelserne bliver udført liggende, siddende, stående og i afspændingsstillinger. Yogaholdet har mulighed for tilkøb af massage kl. 15-18.00.

14.15 - 15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30 - 17.15 **Et sprog for det åndelige.** Engang var det religiøse sprog et sprog de fleste beherskede. I dag er det blevet et fremmedsprog for mange, så måske kunne vi arbejde med at kunne tale om det åndelige ved Malene Bjerre (KH)

Eller: Åbent værksted (Ginalina Gendy + frivillige)

19.30 **Lærkernes tid  
- om fuglelivet netop nu**

Foredrag ved Simon Vikstrøm



9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Peter Søvad

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Kor:** Krops- og stemmeopvarmning, videre med repertoiret

**Kirker, klostre og kalkmalerier:** Heldagsudflugt til Klosterkirken i Nykøbing, Maribo Domkirke, Engestofte Kirke, Saksøbing Kirke

**Yoga:** Fysiske øvelser baseret på styrke, smidighed og balance. Øvelserne bliver udført liggende, siddende, stående og i afspændingsstillinger. Yogaholdet har mulighed for tilkøb af massage kl. 15-18.00.

14.15 - 15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30 - 17.15 **For kor- og yogaforløb: Stemmen et forunderligt instrument**

Stemmen er det eneste musikinstrument, vi alle besidder. I forskellige kulturer og i forskellige genrer bliver stemmen brugt på forbløffende forskellige måder. Foredrag ved Peter Søvad (KH)

**Eller:** IT-værksted ved vores frivillige IT-mand, Ole

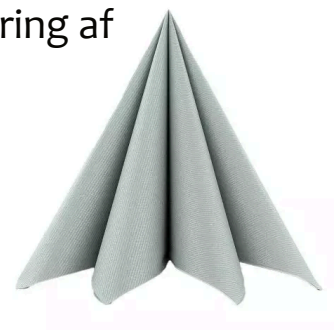


19.30 **En krop i balance**

Måske tænker vi et afbalanceret liv som et liv i fuldstændig zen, ro og harmoni. Men kroppen fortæller, at sådan er det ikke. God balance opnår vi ved at udfordre os selv og komme ud i yderpositioner. Gotvedinstruktør Tine Laulund går konkret til værks og træner balancen med os gennem øvelser og lege (KH)

## Onsdag d. 2. april

- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre
- 10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**
- Kor:** Krops- og stemmeopvarmning, videre med repertoire
- Kirker, klostre og kalkmalerier:** Kalkmalerier + kirkelige kulturskatte på nettet.
- Yoga:** Fysiske øvelser baseret på styrke, smidighed og balance. Øvelserne bliver udført liggende, siddende, stående og i afspændingsstillinger. Yogaholdet har mulighed for tilkøb af massage kl. 15-18.00.
- 14.15 - 15.00 **Kursusforløb**, fortsat
- 15.30 - 16.30 **Gåtur på diget** med Simon Vikstrøm
- 16.30 **Duge, lys og servietter** lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle er med til at pynte deres eget bord
- 18.00 **Festmiddag med underholdning** af Peter Søvad og Thomas Bjerre. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.





9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

**Kor:** Krops- og stemmeopvarmning, videre med repertoire

**Kirker, klostre og kalkmalerier:** Heldagsudflugt til Kippinge, Nørre Alslev og Fanefjord Kirker

**Yoga:** Fysiske øvelser baseret på styrke, smidighed og balance. Øvelserne bliver udført liggende, siddende, stående og i afspændingsstillinger



14.00 - 17.30 **Halvdagsudflugt for kor- og yogaforløb:**

Besøg i Gedser Kirke og på Gedser Odde med Simon Vikstrøm og Jane Gammel (frivillig) - kaffe på Odden

19.30

### **Tid til at gro**

Som 22-årig rejste vores lærer Casper Dalboe fra Sjælland til Lolland sammen med sin kone og deres børn og slog sig ned på et selvforsyningslandbrug.



Her har familien skabt et liv, der giver både mennesker, dyr og grøntsager tid til at vokse i fred og ro. Foredrag om at vælge sit eget liv (KH)

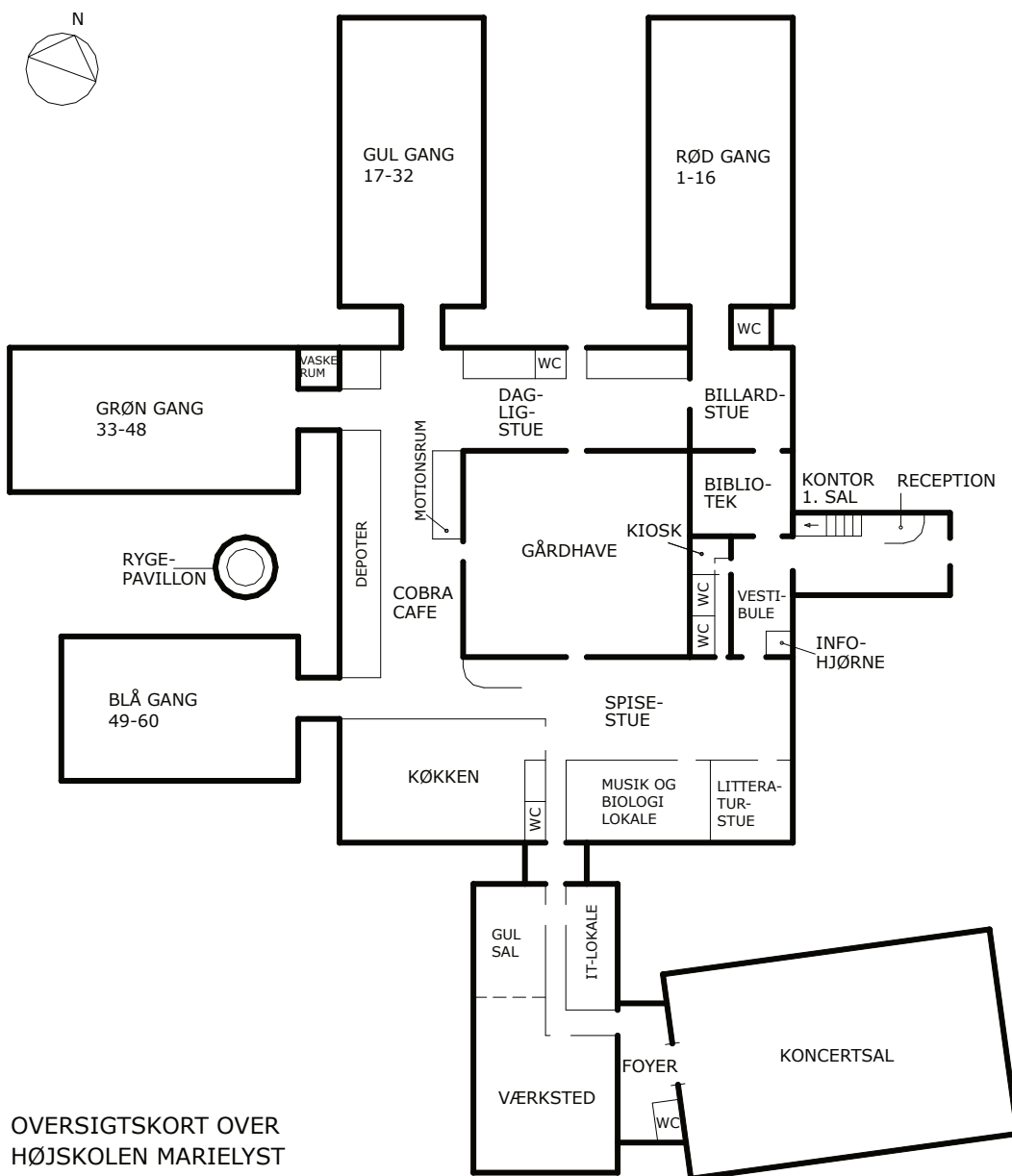
## Fredag d. 4. april

- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen
- 10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**
- Kor:** Krops- og stemmeopvarmning, videre med repertoire. Forberedelse til eftermiddagens præsentation
- Kirker, klostre og kalkmalerier:** Birgittainderne - en moderne klosterorden - ved Birthe Friis. Moderne kunst i kirken
- Yoga:** Fysiske øvelser baseret på styrke, smidighed og balance. Øvelserne bliver udført liggende, siddende, stående og i afspændingsstillinger
- 14.15 - 15.00 **Præsentation af kursusforløbene** for resten af holdet - hvad har I lavet, og hvad er der kommet ud af det? Vi skal bl.a. til korkoncert
- 15.30 - 17.15 **Kahoot** - quiz med din smartphone. Eller: **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige
- 19.30 **Sidste aften på højskolen.** Ved Thomas Bjerre
- Aftenvagt: Thomas Bjerre

## Lørdag d. 5. april

- 8.00 Morgenmad og **en sidste sang.** Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 9.00 Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.
- Ankomsttider, cirka:**
- 10.30 – Køge Nord, 11.00 – Høje Tåstrup, 11.30 – Sjælør





## PRAKTISKE OPLYSNINGER

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

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

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.30.

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

Vagttelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer.