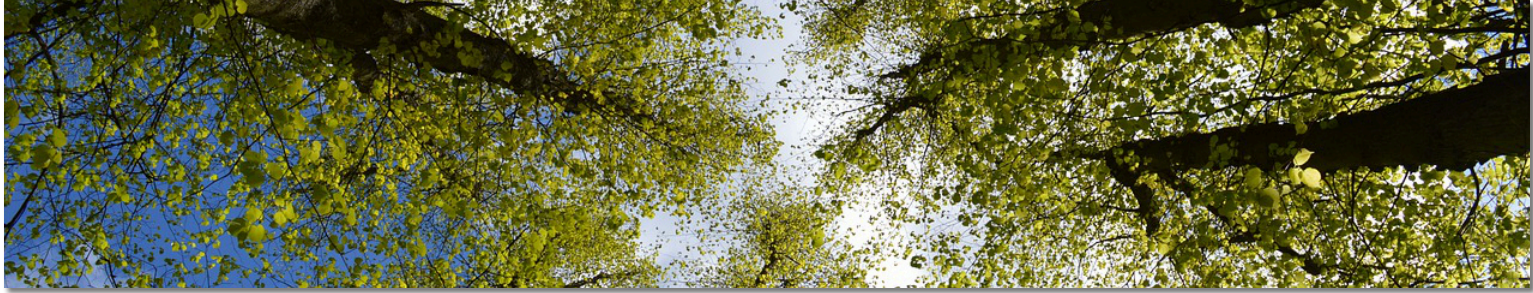


# Naturen som inspirationskilde



19012025

## Hold 9 – 27. april - 10. maj 2025

**Naturen har til alle tider inspireret kunstnere** - i billedkunsten, i litteraturen, i arkitekturen. På dette kursus dykker vi ned i de største værker, og vi ser nærmere på de mirakler i naturen, der er så inspirerende.

Du skal vælge mellem fire kursusforløb:

### **Skriveværksted**

Romantikkens digtere gik bogstaveligt talt i marken og skrev. Men hvordan skriver man om naturen i dag? Vi skriver tekster 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 (Litteraturstuen)

### **Kunstværksted**

Vi vil lade os inspirere af naturen på forskellig måde: Vi undersøger og arbejder med naturens farver, mønstre, linjer, former – og prøver kræfter med *land art*, dvs. med naturens egne materialer. Lærere: Kåre Lind og Mikkel Thomas (Værkstedet)

### **Naturlig bevægelse for krop og sind**

God træning er inspireret af kroppens naturlige bevægemønstre og vedrører både krop og sjæl. På dette kursusforløb skal du bl.a. dyrke yoga, meditation, gong, Qi Gong, Gotvedgymnastik og træne i naturen, og du bliver også præsenteret for SMART Training. Kursusleder: Tine Laulund (Koncerthuset)

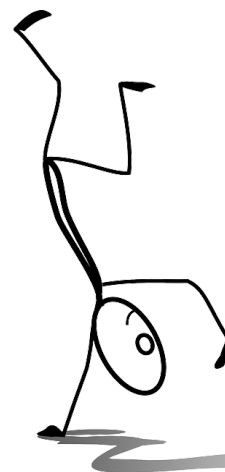
### **Ud i naturen**

Naturen har inspireret kunstnere 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. Lærer: Simon Vikstrøm (Biologi)

Kursusleder: Simon Vikstrøm

## Faste tidspunkter på hverdage

- 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. 27. april

- 14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Simon Vikstrøm, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00 - 16.30 Kaffe i dagligstuen
- 16.30 - 17.15 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Simon Vikstrøm, Malene Bjerre og Jesper Bertelsen



## 19.30 **Fugle i Højskolesangbogen**

En nattergal? En stork? En lille spurv? Vi går på udkig efter fuglene i Højskolesangbogen og synger dem frem. Med Simon Vikstrøm (KH)

Aftenvagt: Simon Vikstrøm

## Mandag d. 28. april

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

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

**Ud i naturen:** Introduktion til feltbiologi

**Kunstværksted:** Introduktion + mønstre i naturen (Mikkel Thomas og Kåre Lind)

**Skriveværksted:** Introduktion til rammer og arbejdsmetoder. Kneb og fif til at flytte teksten fra hovedet til papiret/skærmen.

**Naturlig bevægelse:** Introduktion til helhedsorienteret og naturinspireret bevægelse + Gotvedgymnastik. Ved Tine Laulund

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Når katastrofen rammer**

Et foredrag om natur og menneskeskabte katastrofer – og hvordan det er mennesker, ikke naturen, der afgør hvor katastrofalt det går efter et jordskælv eller en oversvømmelse. Ved Jesper Bertelsen (KH)



19.30 **Vejret i malerkunsten**  
Skovgaard, Johannes Larsen og Lundbye. Vi ser på kunstmalere, der har ladet sig inspirere af vejr og vejrphenomener. Ved Simon Vikstrøm

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Mikkel Thomas

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

**Ud i naturen:** Fuglelivet netop nu

**Kunstværksted:** Overgange i naturen (Mikkel Thomas)

**Skriveværksted:** Vi præsenterer de første tilløb til fortællinger om naturen i fortællingen.

**Naturlig bevægelse:** Naturtræning ved Dorte Storm

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**



15.30 - 17.15 **Naturen er besjælet af fysikkens love**

Hvor underfuld naturen end er, så lader alle de fænomener, vi dagligt iagttager, sig forklare ud fra et simpelt sæt af lovmæssigheder - fysikkens love. Højskolens egen ingeniør Thomas Bjerre giver et indblik i, hvordan naturlovene giver os svar, når vi undres (KH)

19.30 **Det gode liv med naturen - om naturbaseret rehabilitering**

Dorthe Varning Poulsen er lektor i naturbaseret terapi og sundhedsfremme ved Københavns Universitet. Åbent for gæster udefra (KH)

9.00 - 9.45

**Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.30

**Fælles udflugt:** Naturvandring i Bøtøskoven med mulighed for at se havørne og vilde heste. Med Simon Vikstrøm og Jane Gammel (frivillig)



14.30 - 15.30

**Skriv en fællessang.** Med Mikkel Thomas (Musiklokalet)

Eller: **Blomsterbinding** med Dorte Storm (værkstedet)

16.30

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

18.00

**Festmiddag med underholdning** af Simon Vikstrøm / Mikkel Thomas. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset.



Aftenvagter: Thomas Bjerre og Mikkel Thomas

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med HC

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

**Ud i naturen:** Botanisering på diget

**Kunstværksted:** Naturens konstruktioner på Marielyst (Mikkel Thomas)

**Skriveværksted:** Vi udforsker forskellige veje til at gøre naturen til en betydningsfuld del af fortællingen

**Naturlig bevægelse:** Yoga ved Lone Friis

14.00 - 15.00 **Mere kursusforløb**



15.30 - 17.15 **Resonans** - om at holde sig levende i en levende verden. Ved Foredrag og samtaler ved Malene Bjerre (KH)



19.30 **LandArt**

Jette Mellgren, der tidligere har været refugiegæst på skolen, arbejder med skulpturer i naturmaterialer. Hun har lavet projekter over hele verden og fortæller om værkerne og deres tilblivelse

## Fredag d. 2. maj

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

**Ud i naturen:** Insektlivet på diget

**Kunstværksted:** Land Art i parken og på stranden (Gæstelærer Jette Mellgren - og Mikkel Thomas. Undervisning til 16.00)

**Skriveværksted:** Status for første uge i skriveværkstedet og mål for den kommende.

**Naturlig bevægelse:** Gotvedgymnastik ved Tine Laulund + SMART Training ved Thomas Bjerre

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Yoga for alle** - på måtte og stol. Ved Lone Friis (KH)

Eller: **Åbent værksted** med Ginalina og frivillige

19.30 **Vik & Vej i forårsstemning**

De uimodståelige musikere Thomas Vejstrup og Simon Vikstrøm spiller helt uimodståelig forårsmusik



Aftenvagt: Simon Vikstrøm

10.00 - 15.00

## Udflugt til Møns Klint

Vi besøger den romantiske park Liselund på Møns Klint og får historien om det lille slot, som Calmette byggede til sin hustru. Desuden bliver der mulighed for at gå ad trappen de 500 trin til stranden og retur.

Vi medbringer madpakker, der spises ved Møns Klint.

Guider: Mikkel Thomas og Casper Dalboe



19.30

## Fremtidens landbrug

Dansk landbrug har klaret sig igennem den ene krise efter den anden de seneste 150 år - nu tårner udfordringerne sig op igen: biodiversitetskrise, klimakrise, fjordenes død, diskussion om land og by, EU-krav og en levevej, der dårligere og dårligere kan betale sig. Så hvor er landbruget i Danmark på vej hen. Foredrag ved fritidslandmand og højskolelærer Casper Dalboe (KH)





9.00 - 11.00

**Brunch** med det hele: nybagte boller og rugbrød, røræg og cocktailpølser, hjemmelavet müsli, ost og frisk frugt



**Søndagsfri** - gå fx en tur på stranden, nyd skolens gårdhave, biblioteket

14.00 - 16.00

### **Søndagssalon**

Samtale med kunstneren Sanne Udsen, der er på refugieophold på højskolen om den kunstneriske proces. Med Thomas Bjerre (i spisesalen)



19.30

### **Film: Fugle på rejse**

14 fotografer har fulgt verdens trækfugle - gennem 40 lande på syv kontinenter ved hjælp af flyvemaskiner, svævefly, helikoptere og luftballoner. Den Oscarnominerede film »... er fyldt med bevingede billeder af så betagende skønhed og poesi, at man føler sig svimmel og opløftet, som om man havde en lille fjer på,« lød det i Berlingskes anmeldelse (KH)

## Mandag 5. maj

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

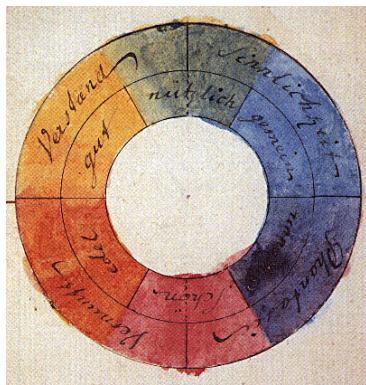
**Ud i naturen:** Introduktion til ringmærkning af fugle

**Kunstværksted:** Naturens farver 1 (Kåre Lind) + Film: Lyset, mørket og farverne (om Goethes farvelære)

**Skriveværksted:** Deltagerne præsenterer egne tekster – fokus på fortælle teknik og dramaturgi

**Naturlig bevægelse:** Qi Gong ved Ulla Kronel

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**



15.30 - 17.15 **Yoga for alle** - på måtte og stol. Ved Lone Friis (KH)

Eller: **Åbent værksted** med Ginalina og frivillige

19.00 - 21.00 **Film: Seraphine**

Frankrig 1914. Særlingen Séraphine Louis arbejder som rengøringshjælp i den lille by Senlis. I sin fritid maler hun 'primitive' blomsterbilleder. Da den tyske kunstanmelder og samler Wilhelm Uhde under et ophold i byen ved et tilfælde ser et af hendes malerier hos en nabo til huset han bor i, er vejen tilsyneladende banet for en usædvanlig kunstnerkarriere. 'Séraphine' er baseret på en autentisk historie. Introduktion ved Kåre Lind (KH)

## Tirsdag d. 6. maj

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

**Ud i naturen:** Vi følger ringmærkningen på Fuglestationen (afgang 8.30)

**Kunstværksted:** Naturens farver 2 (Kåre Lind)

**Skriveværksted:** Deltagerne præsenterer egne tekster – fokus på fortælle teknik og dramaturgi

**Naturlig bevægelse:** Gong ved Dorte Storm + SMART Training ved Thomas Bjerre

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Rejsen om jorden** - rejsen der inspirerede Darwin til sin banebrydende evolutionsteori. Foredrag ved Simon Vikstrøm (KH)



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)

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Kåre Lind

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

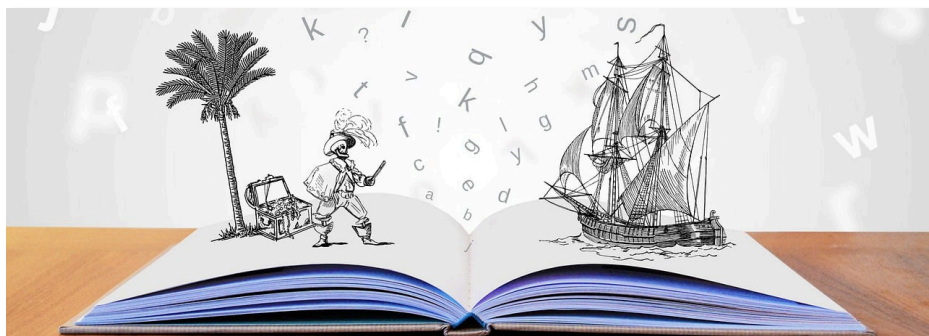
**Ud i naturen:** Fuglelivet netop nu

**Kunstværksted:** Linjer og bevægelse i naturen (Kåre Lind)

**Skriveværksted:** Deltagerne præsenterer egne tekster – fokus på fortælle teknik og dramaturgi

**Naturlig bevægelse:** Yoga ved Lone Friis

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**



15.30 - 17.30 **Littera-gåtur:** Vi læser en novelle sammen og går derefter en samtale tur. Vi mødes i Koncerthuset. Ved Malene Bjerre (KH)

19.30 Kaffe i spisesalen - inden vi sammen med Simon Vikstrøm skal af sted på **Nattergæletur** til Borremosen på Midtfalster. Afgang med bus kl. 20.30



9.00 - 9.45 **Morgensamling** med HC

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

**Ud i naturen:** Ekskursion til Bøtøskoven

**Kunstværksted:** Symboler i naturen (Kåre Lind)

**Skriveværksted:** Deltagerne præsenterer egne tekster – fokus på fortælle teknik og dramaturgi

**Naturlig bevægelse:** Naturtræning ved Dorte Storm

14.15 - 15.00 **Mere kursusforløb**

15.30 - 17.15 **Komponister, der lod sig inspirere af naturen.** Lyt til de mest berømte eksempler - med Simon Vikstrøm



19.30 **Naturen i Højskolesangbogen**

Forholdet til naturen har ændret sig gennem historien, og det afspejler sig i sangskatten. Ved Thomas Bjerre (KH)



Aftenvagt Thomas Bjerre

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen

10.00 - 12.00 **De fire kursusforløb:**

**Ud i naturen:** Vi samler op og udvælger de tre allermost inspirerende naturoplevelser til præsentationen

**Kunstværksted:** Symboler i naturen + Færdiggørelse af udstilling (Kåre Lind)

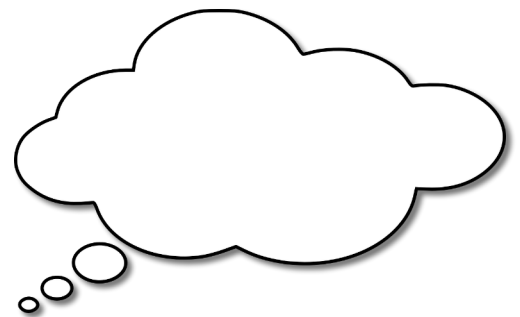
**Skriveværksted:** Fra manus til bog – Opsamling på skriveværksted og planer for arbejdet derhjemme. Udvalg til præsentation

**Naturlig bevægelse:** Gotvedgymnastik ved Tine Laulund



14.00 - 15.00 **Præsentation af fagene** for resten af holdet

15.30 - 17.15 **Naturquiz** med Thomas Bjerre



19.30 **Sidste aften på højskolen.** Sang og hygge med Kåre Lind (Spisesalen)

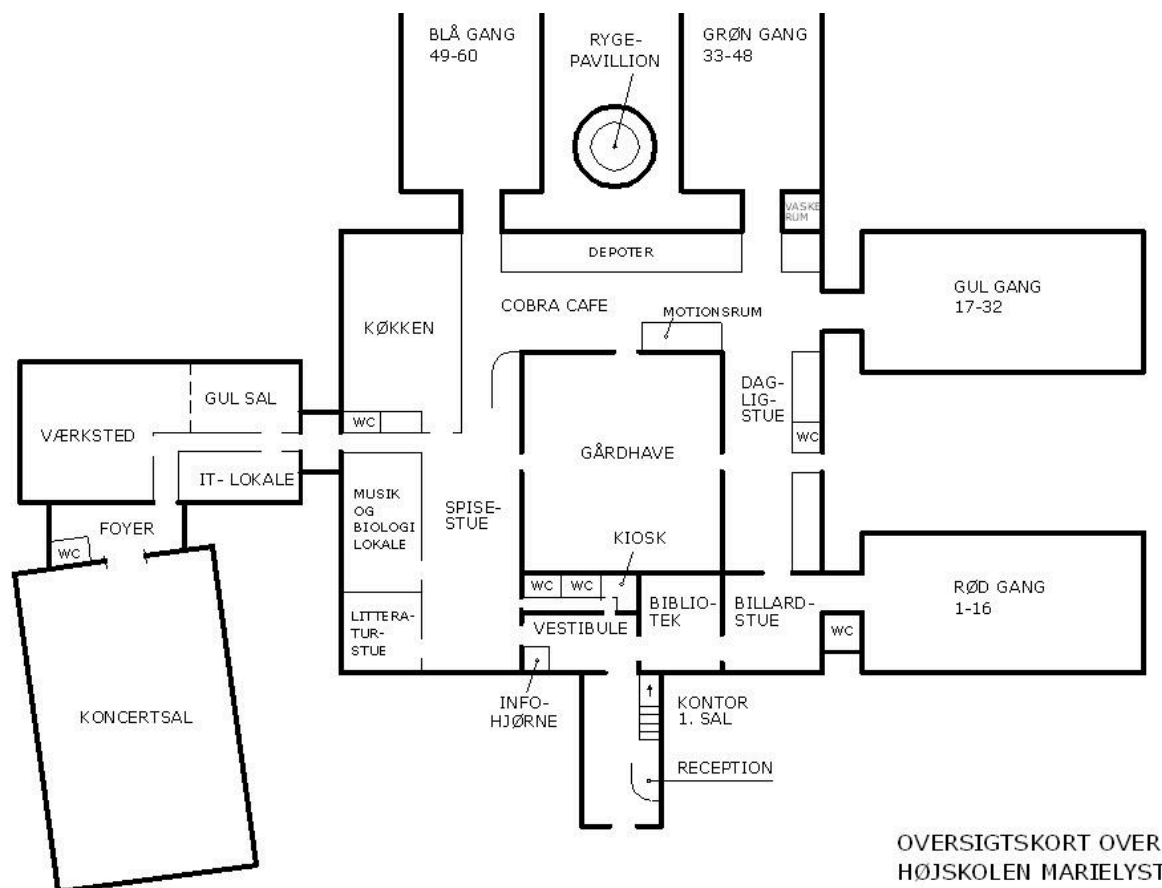
## Lørdag d. 10. maj

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

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

**Ankomsttider, cirka:**

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



Måske også et kursus for dig:

# Haver på Sydhavsøerne

Hold 22 - 31. august - 13. september 2025

Uanset om du har stor have, gårdhave eller altan, så er det her kursus noget for dig. I samarbejde med lokale afdelinger i Haveselskabet 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.

Kursusleder: Jesper Bertelsen



*Havebogsskribent Claus Dalby kommer og fortæller om små haver og krukker*



*Hele Danmarks grand old have-mand Søren Ryge holder foredrag om at blive gammel med sin have*

