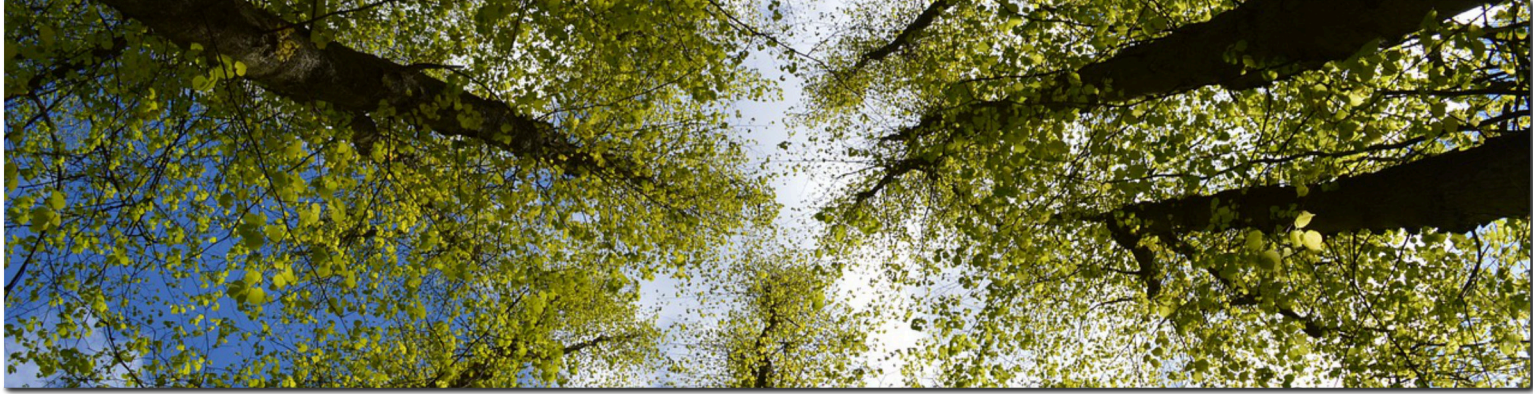


# Forsommer på Marielyst



02122024

## Hold 13 – 9. - 14. juni 2025

**Når sommeren kommer,** viser Marielyst og Sydhavsøerne sig fra sin allerbedste side. På dette hold skal nogle ud at opleve omgivelserne, andre træner på golfbanen, og nogle træner krop og sind.

Du skal vælge mellem tre forløb:

**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 kursusforløbet 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. Kursusleder Simon Vikstrøm (Koncerthuset)

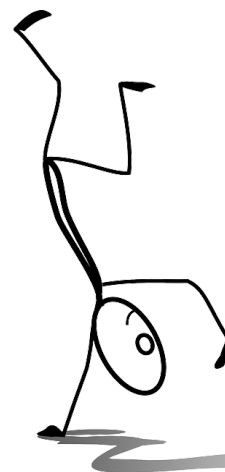
**Golf:** Golf kan dyrkes af både yngre og ældre, og eksperten kan spille med nybegynderen. Vi tilbyder skræddersyet undervisning, der passer til dit niveau. Både undervisning og spil foregår i Marielyst Golfklub. Lærer Peter Søvad (Golfklubben)

**Hatha-yoga:** På yogakurset arbejder du med styrke, smidighed og balance, som påvirker dine muskler, led, organer og bindevæv, og åndedrætsøvelser er bl.a. med til at give dig indre ro. Kurset er bygget op i faser, så kroppen får lov at vænne sig til yogaen. Du skal kunne komme ned på en yogamåtte og kunne vende dig fra ryg til mave og tilbage igen. Lærer Lone Friis (Gul sal)

Kursusleder: Simon Vikstrøm

## Faste tidspunkter hver dag

- Kl. 7.00: Morgendukkert i Østersøen
- Kl. 7.30: Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)
- Kl. 8-9: Morgenbuffet i spisesalen (SS)
- Kl. 9-9.45: Morgensamling (KH)
- Kl. 12.30: Middag (SS)
- Kl. 15: Kaffe og kage i spisesalen (SS)
- Kl. 18: Aftensmad (SS)
- Fra kl. 20: Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



## Mandag d. 9. juni

- 11.30 - 12.30 **Ankomst og modtagelse** ved Simon Vikstrøm, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 13.00 - 14.00 Frokost i spisesalen
- 14.15 - 15.00 **Orientering om højskolen og undervisningen** ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre i Koncerthuset
- 15.30 - 17.15 **Yoga:** Hatha-yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen
- Golf:** Undervisning: Grundsving. Herefter: Spil på 18-hullers banen (handicapregistrerede) og på pay & play banen (begyndere)
- Sydhavsøerne Classic:** 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? Foredrag ved forstander Malene Bjerre (KH)
- 19.30 **Alle: Fuglelivet netop nu.** Sydfalster er fuglenes mekka. Vores husornitolog Simon Vikstrøm fortæller om fuglene omkring os netop nu (KH)



9.00 - 9.45

**Morgensamling** med Malene Bjerre og kursets lærere

10.00 - 12.00

**Yoga:** Hatha-yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingssforhold, der passer til gruppen (+ 14.15 - 15.00)

**Golf:** Undervisning: Kort spil: pitch- og chipslag. Herefter: Spil på 18-hullers banen (handicapregistrerede) og på pay & play banen (begyndere) (+ 14.15 - 15.00)

10.00 - 17.00

**Sydhavsøerne Classic:** Heldagsudflugt til Lolland  
Først besøger vi Dodekalitten, et storslået og enestående kunstværk på den nordlige del af øen. Herefter kører vi til Femernbyggeriet, et af Danmarkshistoriens største byggeprojekter, der skal forbinde Danmark og Tyskland. På velkomstcenteret får vi rundvisning af en af deres dygtige guider. Frokost på restaurant undervejs. Guide: Simon Vikstrøm



15.30 - 17.15

**For yoga- og golfholdet: Orkesteret, der startede en bølge**  
Den utrolige historie om drengene fra Liverpool og deres karriere - fra den ydmyge begyndelse til de blev verdensstjerner, og det hele sluttede på toppen (KH)

19.30

**Alle: Så syng da, Danmark, lad hjertet tale**  
Højskolesang ved Thomas Bjerre (KH)



9.00 - 9.45

**Morgensamling** med Casper Dalboe

10.00 - 12.00

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

**Golf:** Undervisning: Køller. Herefter: Spil på 18-hullers banen (handicapregistrerede) og på pay & play banen (begyndere)

**Sydhav Søerne Classic:** Herregårdene på Lolland-Falster har gennem mange år været centrale institutioner i fortidens samfund og har haft stor indflydelse på lokalsamfundet. Foredrag ved vores historielærer Casper Dalboe



14.00 - 15.00

**Alle: Flora og fauna på diget** med vores biolog Simon Vikstrøm

Eller: **Yoga på måtte** med Lone Friis

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 Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i gårdhaven (hvis vejret tillader - ellers i Koncerthuset).



Aftenvagter: Thomas Bjerre og Simon Vikstrøm

9.00 - 9.45

**Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00 - 12.00

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

**Golf:** Undervisning: Køller. Herefter: Spil på 18-hullers banen (handicapregistrerede) og på pay & play banen (begyndere)

**Sydhavsøerne Classic:** Sku det nu være kunst  
Foredrag om kunstbegrebet og hvordan det er skiftet med årene. ved Thomas Bjerre (KH)

13.30 - 17.30

**Alle: Halvdagsudflugt** til det internationalt anerkendte Fuglsang Kunstmuseum. Bagefter kører vi til den idylliske by Nysted, hvor vi er på byvandring og drikker kaffe



19.30

**Ølsmagning**

Vi får besøg af det lokale Falster Destilleri og Bryghus, der fortæller om at være et mikrobryggeri og lærer os at smage ordentligt på en øl (SS)

## Fredag d. 13. juni

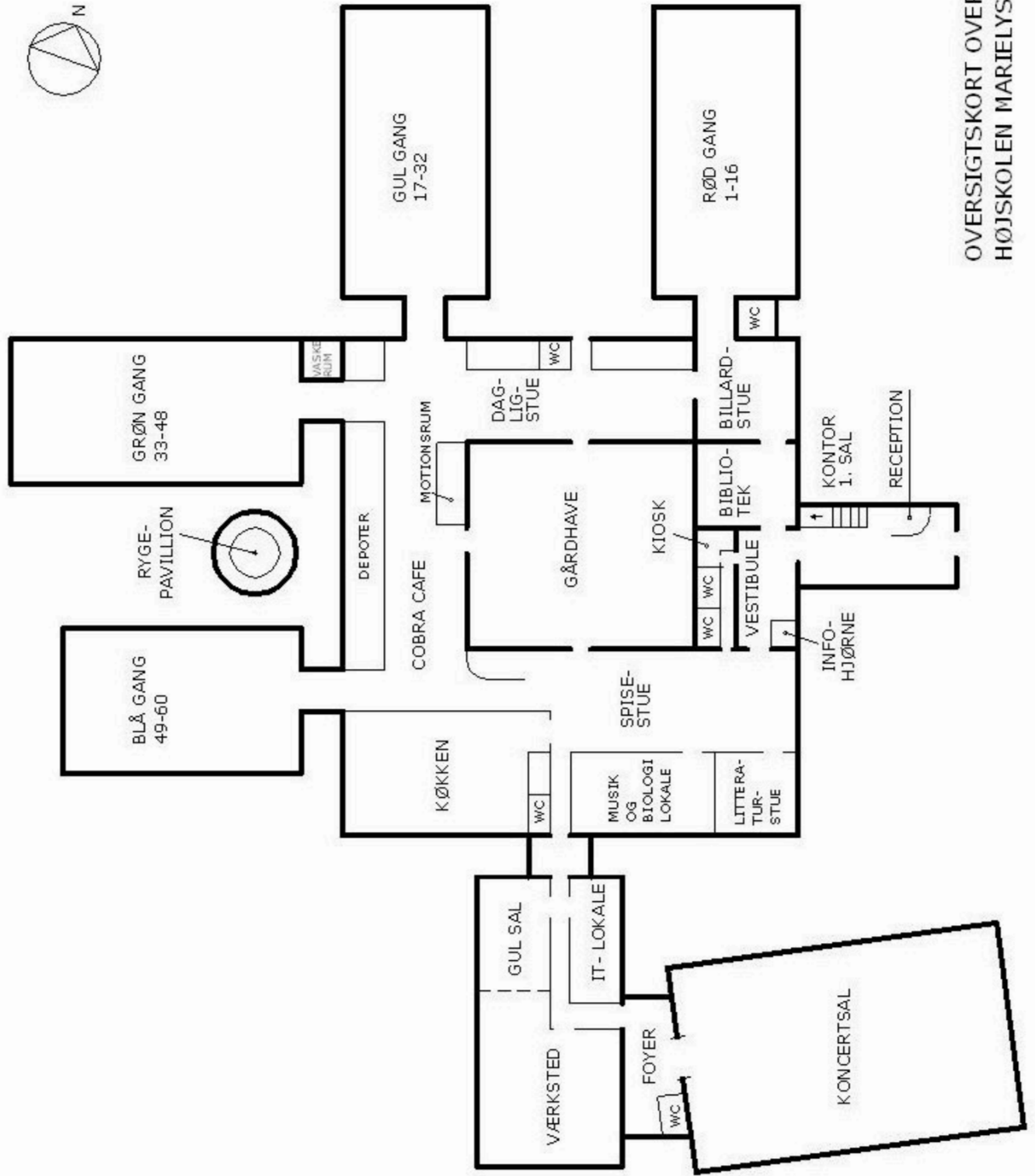
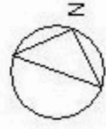
- 9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Malene Bjerre
- 10.00 - 12.00 **Yoga:** Hatha-yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen (+ 14.15 - 15.00)
- Golf: Undervisning: Putting. Herefter: Afslutningsturnering (+ 14.15 - 15.00)**
- 10.00 - 12.00 Sydhavsøerne Classic:  
**Tid til at gro.** Som 22-årig rejste vores lærer Casper Dalboe fra Roskilde 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 (KH)
- 14.15 - 15.00 Sydhavsøerne Classic:  
**Sæt gang i den dovne hjerne.** SMART Training tager tager hånd om det problem, at din hjerne altid forsøger at regne ud, hvor gærdet er lavest. Ved Thomas Bjerre (KH)
- 15.30 - 17.15 **Alle: Quiz på telefonen** med Thomas Bjerre

Aftenvag: Simon Vikstrøm

## Lørdag d. 14. juni

- 8.00 Morgenmad og **en sidste sang.** Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 9.00 Busafgang til Holbæk, 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
- 11.00 – Holbæk





OVERSIGTSKORT OVER  
HØJSKOLEN MARIELYST

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*

