

Alt det dejligste på Sydhavsøerne



29012025

Hold 19 – 10. - 16. august 2025

Oplev alt det dejligste, vi har på Sydhavsøerne. Uanset om du er naturelsker, historieentusiast, madøre eller bare søger en helt særlig oplevelse i godt selskab, vil du få minder for livet på dette kursus. Du skal vælge mellem to kursusforløb:

Alt det dejligste på Sydhavsøerne

Vi skal se herregårde, besøge et kunstmuseum af international klasse, se Sydhavsøernes svar på Stonehenge, spise frokost i et parisisk brasserie placeret midt på en lollandsk mark, vi skal smage på de lokale øl, spise lækker mad tilberedt af lokale råvarer og lære områdets natur og historie at kende. Alt sammen garneret med masser af musik og højskolesang. Lærer: Casper Dalboe

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 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

Kursusleder: Casper Dalboe

Faste tidspunkter hver dag

Kl. 7.00: Morgendukkert i Østersøen

Kl. 7.30: Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)

Kl. 8-9: Morgenbuffet i spisesalen (SS)

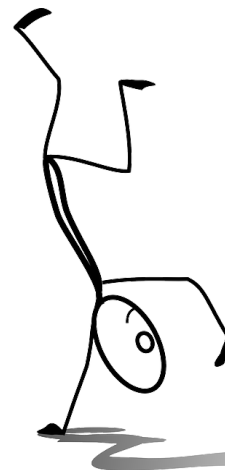
Kl. 9-9.45: Morgensamling (KH)

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)



Søndag d. 10. august

14.30 - 16.30 **Ankomst og modtagelse** ved Casper Dalboe, Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

Fra kl. 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

Mandag d 11. august

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

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Naturperler på Sydhavsøerne

Vilde heste i Bøtøskoven, søerne omkring Maribo, de lollandske alper. Simon Vikstrøm introducerer til Lolland-Falsters helt særlige natur, der er en vigtig del af den danske naturskat (KH)

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

14.00 - 15.00 **Alt det dejligste:** Feltforedrag på Falsterdiget med Simon Vikstrøm

Mere yoga

15.30 - 17.15 **Rundvisning i højskolens kunstsamling** ved Jesper Bertelsen

Eller: **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige



19.30 **Koncert: MEXmarimba**
Marimbaen er i instrumentfamilie med en xylofon, og i aften får vi besøg af to internationale marimbastjerner: danske Kai Steensgaard og mexicanske Javier Nandayapa, der spiller et farverigt program med fokus på mexikansk folkemusik (KH)

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm (KH)

10.00 - 17.00

Alt det dejligste: Vi skal på heldagsudflugt til Dodekalitten, Sydhavsøernes svar på Stonehenge, og spiser frokost på Søllestedgård, hvor man har indrettet et brasserie, som var vi midt i Paris. Bagefter går turen til Reventlow.
Guide: Casper Dalboe og Simon Vikstrøm



10.00 - 12.00

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

14.00 - 15.00

Mere yoga

15.30 - 17.15

Åbent værksted med Ginalina Gendy + frivillige

19.30

Krimi på Lolland: Keldernæsmordet

I 1949 blev hele Danmarks øjne rettet mod Lolland, da købmanden i Keldernæs, Viggo Kromann, blev skudt og dræbt af Peter Larsen. Gerningsmanden blev hurtigt arresteret og idømt livsvarigt fængsel, men i 1951 flygtede Peter Larsen fra fængslet. Efter at have gemt sig i Danmark i en periode lykkedes det ham at slippe til Tyskland, hvor han blev fanget og udleveret til Danmark igen.

Peter Søvad fortæller den dramatiske historie om Peter Larsens liv, forbrydelse og flugt (KH)

Onsdag d. 13. august

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Casper Dalboe (KH)

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Alt det dejligste: Storhed og fald? Foredrag og samtale om Lolland-Falster fra 1900 til i dag. Men Casper Dalboe (KH)

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

14.00 - 15.00 **Gåtur i Marielyst** med Peter Søvad

Mere yoga



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 Simon Vikstrøm. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i gårdhaven (hvis vejret tillader det).



9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Malene Bjerre

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Alt det dejligste: Revyens historie - hør, hvordan det hele startede, og lyt til de største hits. Med Simon Vikstrøm

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

14.15 - 15.00 **Gåtur** med Peter Søvad

Mere yoga



16.30 - 17.30 **Åben højskolesang.** En af vores lærere har udvalgt sangene - og hele Marielyst er inviteret med.

19.00 Afgang med bus for dem, der skal i revyen med Simon Vikstrøm

19.30



Hvor kragerne vender (2020)

Hovedpersonen Laura er rejst til København for at leve som kunstner men kommer hjem til sin brors bryllup. Filmen kredser om de fordomme og forskelligheder, der ofte opstår mellem land og by.

Introduktion ved Casper Dalboe (KH)

Fredag d. 15. august

9.00 - 9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen (KH)

10.00 - 12.00 **Kursusforløb:**

Alt det dejligste: Johan Frederik Classen (1725-1792) var en erhvervsmand og filantrop, der bl.a. erhvervede Corselitze Gods på Falster. Han var kendt for sin generøsitet, bl.a. gennem oprettelsen af *Det Classenske Fideicommis*, der støttede uddannelse og samfundets svageste. Peter Søvad fortæller om hans liv, forbindelsen til Falster og hans varige arv (KH)

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

14.00 - 17.00 **Alle:** Udflugt til Fuglsang Kunstmuseum og særudstillingen »Anden krop« - med Casper Dalboe

19.30 **Sidste aften på højskolen.** Ved Simon Vikstrøm (spisesalen)

Aftenvagt: Simon Vikstrøm

Lørdag d. 16. august

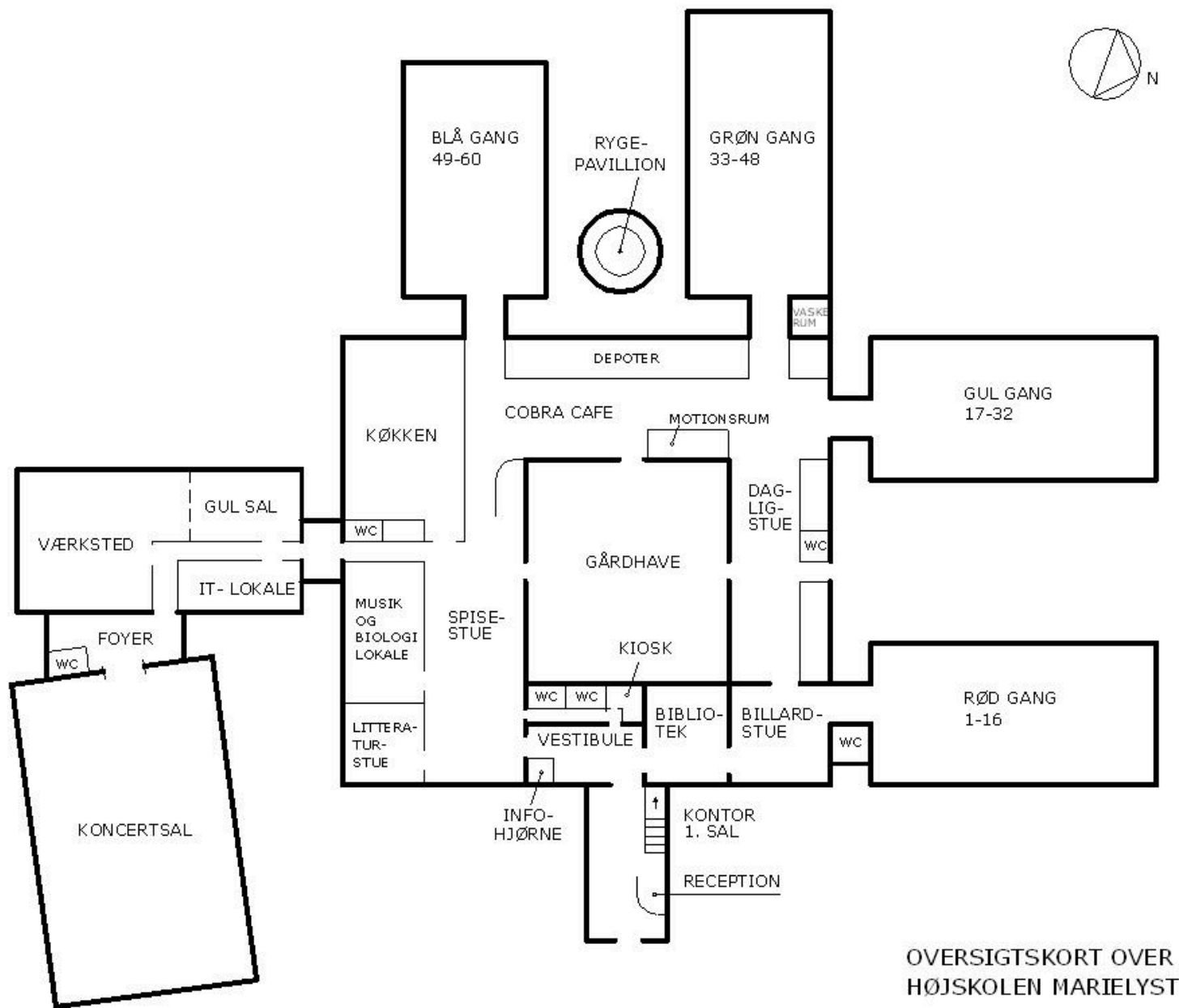
8.00 Morgenmad og **en sidste sang.** Jesper Bertelsen og Malene Bjerre

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.