

Marts på Marielyst II



26082025

HOLD 2026-04 | 8.3. - 14.3. | Kursusleder: Simon Vikstrøm

Marts bringer lys og en spirende forårsfølelse, hvor vi langsomt bevæger os væk fra vinterens eftertænksomhed. Det er en tid til både refleksion og fornyelse – og på Marts på Marielyst II spænder fagene fra historiske perspektiver og samfundsforhold til fordybelse i musik og krop. Vælg ét af tre kursusforløb:

Kvinder i går, i dag og i morgen

Hvad vil det sige at være kvinde – før, nu og i fremtiden? Gennem historie, film, litteratur og debat undersøger vi kvinders kamp for rettigheder og ligestilling. Vi dykker ned i fortællinger om frigørelse, magt og modstand og spørger os selv: Er vi i mål, eller er der stadig veje at gå? Lærer: Casper Dalboe

Yoga og gong

Kurset kombinerer de fysiske øvelser i yogaen med den dybe afslapning, man opnår gennem meditation med slagtøjsinstrumentet gong. Vi arbejder med styrke, smidighed og balance og får påvirket både muskler, led, organer og bindevæv i yogaen, mens gongens vibrationer påvirker både sind og krop. Lærere: Lone Friis og Dorte Storm

Klassisk musik

Brahms og Tjajkovskij er de to store komponister, vi tager fat i på dette kursus. Vi skal lytte til og blive klogere på deres store symfonier og de berømte klaver- og violinkoncerter og for strygekvartetterne og -kvintetterne. Lærer: Simon Vikstrøm

FASTE TIDSPUNKTER PÅ HVERDAGENE

Kl. 7.30-8.00	Gotvedgymnastik i Koncerthuset (KH)
Kl. 8.00-9.00	Morgenbuffet i spisesalen (SS)
Kl. 9.00-9.45	Morgensamling (KH)
Kl. 12.15	Middag (SS)
Kl. 15.00	Kaffe og kage i spisesalen (SS)
Kl. 18.00	Aftensmad (SS)
Fra kl. 20.00	Aftenkaffe og kage i dagligstuen (DS)



SØNDAG D. 8. MARTS

- 14.30-16.30** **Ankomst og modtagelse**
ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00-16.30** **Kaffe i dagligstuen**
- 16.30-17.15** **Orientering om højskolen og undervisningen**
ved Simon Vikstrøm og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Fællessange fra Højskolesangbogen**
Med Simon Vikstrøm



9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-12.00 Kursusforløb

Kvinder i går, i dag og i morgen: Kvinders historie og kvindehistorie

Yoga og gong: Hatha-yoga (Lone)

Klassisk musik: Brahms violinkoncert i D-dur og Tjajkovskijs symfoni nr. 4

14.00-15.00 Kursusforløb

Kvinder i går, i dag og i morgen: Hvor står vi i dag?

Yoga og gong: Gong (Dorte)

Klassisk musik: Brahms klarinetkvintet nr. 1 i h-mol

15.30-16.30 Åbent Værksted med Ginalina Gendy
+ frivillige
Eller **Gong** med Dorte Storm (KH)



19.30

Sans

Sans er en sammentrækning af dans og sang - og man behøver ikke argumentere, hvorfor det er godt. Men det gør Tine Laulund alligevel. For forskningen viser, at kombinationen af sang, dans og musik styrker os både fysisk, mentalt og socialt (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-12.00 **Kursusforløb**

Kvinder i går, i dag og i morgen: Ligeløn, barsel og kvoter - dialog og debat

Yoga og gong: Hatha-yoga (Lone)

Klassisk musik: Tjajkovskijs violinkoncert nr. 1 i D-dur og Brahms symfoni nr. 4 i e-mol

14.00-15.00 **Kursusforløb**

Kvinder i går, i dag og i morgen: Ligestilling i den store verden

Yoga og gong: Gong (Dorte)

Klassisk musik: Tjajkovskijs klaverkoncert nr. 1 i b-mol

15.30-16.30 Fri eftermiddag - med tid til avislæsning, en gåtur på stranden eller shoppetur i Marielyst

19.00 **Folkekøkken & Foredrag med Cecilie Frøkjær:**
Mennesker, der gjorde en forskel – og hvad de lærte mig

Tv-vært og interviewer Cecilie Frøkjær fortæller om at blive klogere på livet gennem møderne med blandt andre – fra Lise Nørgaard og Ulla Terkelsen til Casper Christensen og Nikolaj Kirk. Åbent for gæster udefra (KH)



ONSDAG D. 11. MARTS

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Simon Vikstrøm
- 10.00-12.00** **Kursusforløb**
Kvinder i går, i dag og i morgen: Politisk besøg
Yoga og gong: Hatha-yoga (Lone)
Klassisk musik: Brahms klaverkoncert nr. 1 i d-mol og
Tjajkovskijs symfoni nr. 6 i h-mol
- 14.00-15.00** **Kursusforløb**
Kvinder i går, i dag og i morgen: Manosfæren -
hvordan får vi knægtene med?
Yoga og gong: Gong (Dorte)
Klassisk musik: Brahms cellosonate nr. 1 i e-mol
- 15.30** **Gåtur på diget** med Simon Vikstrøm
- 17.15** **Duge, lys og servietter** lægges frem i spisesalen til
festmiddagen. Dem, der har lyst, er med til at pynte
deres eget bord.
- 18.00** **Festmiddag** med underholdning af Simon Vikstrøm
og Thomas Bjerre. Vi begynder med en velkomst-
drink og fotografering af gruppen i Koncerthuset



9.00-9.45 **Morgensamling** med Casper Dalboe *

10.00-12.00 **Kursusforløb**

Kvinder i går, i dag og i morgen: Kvinder i kulturen: eventyr, sagn og børnesange. Roepolakpiger

Yoga og gong: Hatha-yoga (Lone)

Klassisk musik: Tjajkovskijs strygekvartet nr. 1 i D-dur og Brahms strygesekstet nr. 1 i B-dur

13.30-17.30 **Halvdagsudflugt til Rødby**

Fra 1893 til 1929 kom tusindvis af polakker, især piger, til Danmark for at arbejde, og de blev indkvarteret i såkaldte polakkaserner. Kasernen i Rødby er i dag museum, der giver et indtryk af deres liv og vilkår. Guide: Casper Dalboe + frivillige



19.30 **Violinernes kemi**

Om violinens konstruktion, brug og historie - med musikeksempler. Ved Simon Vikstrøm (KH)

FREDAG D. 13. MARTS

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen*

10.00-12.00 Kursusforløb

Kvinder i går, i dag og i morgen: Opsamling: Hvordan når vi i mål?

Yoga og gong: Gong (Dorte)

Klassisk musik: Andre berømte værker - som Tjajkovskijs Capriccio Italien og Brahms ungarske danse

14.00-15.00 Præsentation: Hvad skal de andre også vide/høre/prøve? Og så er der smykkeudstilling! (KH)

15.30-16.30 Fri tid



19.30 Sidste aften på højskolen: Sang og hygge med Thomas Bjerre (KH)

Aftenvagt: Thomas Bjerre

LØRDAG D. 14. MARTS

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

9.00

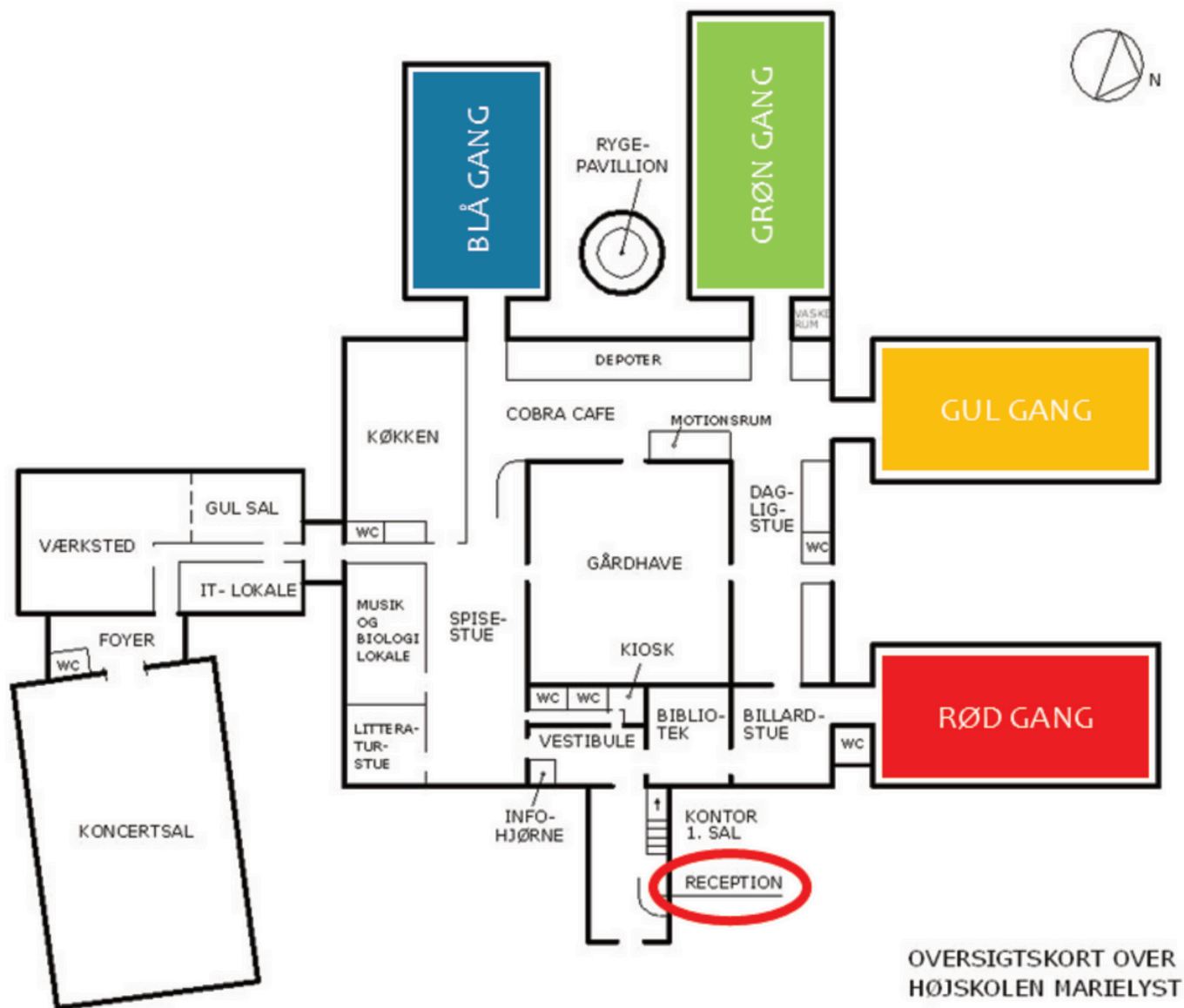
Busafgang til Sjælør, Køge Nord og Høje Tåstrup St. mod betaling. Bussen kan uden betaling benyttes til Nykøbing Falster Station.

Ankomsttider, cirka:

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



PRAKTISKE OPLYSNINGER



Højskolens wifi-navn er: **Højskolen_Wi_Fi**

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

Højskolen låses af om aftenen kl. 22.00.

★ **NUMMERET TIL VAGTTELEFONEN ER: 9393 0042** ★

Vagtelefonen er åben efter kl. 22.00.

Opkald til vagttelefonen er udelukkende til nødsituationer