

Hold 2026-10

Kirker, skak, fuglesang og yoga



19.4.-25.4. | Kursusleder: Simon Vikstrøm

15112025

Kan du lide ro, fordybelse og nye perspektiver?

På dette kursus går vi i dybden med hver vores felt – kirkearkitekturens fortællinger, skakbrættets strategier, naturens forvandling eller kroppens balance.

Vælg ét af fire kursusforløb:

Kirkerunden

Vi skal rundt på Sydhavsøerne og se nogle af de mange, smukke kirker. Underviser: Thomas Bjerre

Skak

Skak udfordrer logik, strategi og kreativitet – og holder hjernen i topform. Underviser: Tavs Bjerre

Forårets fugle og natur

Udforsk forårets forvandling og fuglenes sang på ture i naturen. Underviser: Simon Vikstrøm

Hatha-yoga

Vi arbejder med styrke, smidighed og balance gennem klassiske yogaøvelser. Underviser: Lone Friis

[Læs mere om kursusforløbene på bagsiden](#)

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. 19. APRIL

- 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** **Fuglene i Højskolesangbogen**
En lærk, en stork, en spurv? Vi går på fuglejagt i
Højskolesangbogen med Simon Vikstrøm



9.00-9.45 Morgensamling med Malene Bjerre + skolens lærere

10.00-12.00 Kirkerunden: Kirkebygningen og kirkens inventar.
Personernes attributter+ kalkmalerier

Skak: Snak om kursisternes niveau og ønsker som programmet tilpasses. Skakreglerne, turneringsskak, skaknotation og brug af skakur

Forårets fugle og natur: Introduktion til fuglestemmer og anden natur

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

14.00-15.00 Kursusforløb fortsat



15.30-17.15 Rundtur i skolens kunst med Jesper Bertelsen (KH)
Eller: **Åbent værksted** med Ginalina + frivillige

19.30 Dilemma
Dilemmaer er valgsituationer, hvor der ikke er en nem løsning. Vi borer os ned i nogle af dem med Thomas Bjerre (Spisesalen)

9.00-9.45 Morgensamling med Tine Laulund (Lena Maaløe)

10.00-12.00 Kirkerunden: Udflugt til Fanefjord, Kippinge, Nørre Alslev og Tingsted kirke

Skak: Principper i åbningsspillet. Strukturer i midtspillet, typiske planer + spil

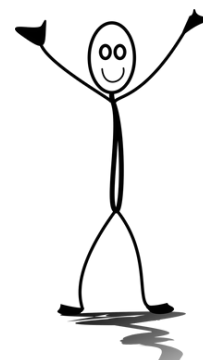
Fugle: Teknikker til indlæring af fuglestemmer

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

14.00- 15.00 Kursusforløb, fortsat

15.30-16.30 Musik med lukkede øjne: Lyt til Gustav Holsts storslåede værk "Planeterne", der i syv monumentale satser maler et portræt af vores naboer i rummet – fra krigeriske Mars til mystiske Neptun. Med Simon Vikstrøm
Eller: **IT-værksted** med Eskild Thomasen (IT-lokalet)

19.30 Afrikansk dans med Tine Laulund
Vi skal bevæge os til de afrikanske rytmer, som er fyldt med energi og livsglæde



9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-12.00 **Kirkerunden:** Klosterliv. Den hellige Birgitta.
Billedskærerarbejde

Skak: Midtspil (fortsat). Slutspil og slutspilsstudier + spil

Forårets fugle og natur: Fuglestemmetur i
lokalområdet, samt øvrig natur i lokalområde

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

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **Gåtur** med Thomas Bjerre og 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 velkomstdrink og fotografering af
gruppen i Koncerthuset



9.00-9.45 **Morgensamling** med Tavs Bjerre

10.00-12.00 **Kirkerunden:** Udflugt til Maribo Domkirke, Engestofte, Toreby og Klosterkirken i Nykøbing F.

Skak: Hvordan bliver man bedre til skak? Skakbøger, hjemmesider, YouTube-videoer. Skak, hukommelse og aldring + spil

Forårets fugle og natur: Fortsat træning af fuglestemmer

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

13.30-16.30 **Halvdagsudflugt:** Vi besøger Gedser Odde, Danmarks sydligste punkt, og ser Gedser Kirke, der er et forstudie til den berømte Grundtvigskirke på Nørrebro. Kaffe på feltfod. Turguide: Casper Dalboe + frivillig



19.30 **Magtens symboler**

Fra Napoleons krone til Mette Frederiksens pressemøder og Trumps håndtryk – magten viser sig ikke kun i ord, men i symboler, billeder og gestus. Et foredrag om, hvordan vi genkender magtens iscenesættelse – dengang og nu.

Aftenvagt: Casper Dalboe

FREDAG D. 24. APRIL

9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen

10.00-12.00 Kirker: Moderne kunst – anmelderrunde

Skak: Skakengines, hvordan fungerer de og hvordan bruger man dem

Forårets fugle og natur: Repetition af fuglestemmer, samt anekdoter

Yoga: som de foregående dage

14.00-15.00 Præsentation. Hvad har vi oplevet og hvad vil vi gerne vise de andre hold.

15.30-17.30 Fri tid til avislæsning, benene op, eller hvad der er behov for



19.30 Sidste aften på højskolen med Simon Vikstrøm
(Spisesalen)

Aftenvagt: Simon Vikstrøm

LØRDAG D. 25. 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



Læs mere om holdet

Fra kirkernes hvælvinger til skakbrættets strategier, fuglenes sang og kroppens bevægelser i yoga – vi undersøger, hvordan ro og rytme binder det hele sammen.

Vælg ét af fire kursusforløb:

Kirkerunden

Vi besøger nogle af de mange smukke kirker rundt omkring på Lolland Falster og hjemme på højskolen hører du mere om klosterliv, kirkekunst og bygningshistorie.

Underviser: Thomas Bjerre

Skak

Skak træner både tanke og fantasi – og holder hjernen i form. Vi udforsker spillets faser, dykker ned i historiske partier og ser på skakkens rolle i verden. Kurset byder på undervisning, analyse og masser af spil – for både nybegyndere og øvede.

Underviser: Tavs Bjerre

Fugle

Oplev forårets forvandling og lær mere om fugle, planter og naturens rytme. Kurset byder på guidede ture, viden om fuglestemmer og træk, og ro til at nyde naturen – for både nybegyndere og erfarne.

Underviser: Simon Vikstrøm

Yoga

Hatha-yoga styrker krop og sind gennem øvelser i balance, smidighed og vejrtrækning. Vi bruger hjælpemidler, så alle kan være med – uanset niveau, alder eller erfaring. Målet er indre ro, styrke og fysisk velvære.

Underviser: Lone Friis
