

# Hold 2026-12: Cykling, tegning, vandring, bevægelse



10. 5.-23.5. 2026 | Kursusleder: Simon Vikstrøm

13022026

**Dette to-ugers ophold kombinerer aktivitet, fordybelse og fællesskab i smukke omgivelser.** Her kan du udforske naturen på cykel eller til fods, fordybe dig i tegning, og finde glæde i bevægelse gennem yoga, dans og andre træningsformer.

**Vælg ét af fire kursusforløb:**

## Cykling

Forårets cykelhold tager os ad smukke ruter på Falster, Østlolland og omkring Maribosøerne. Undervisere: Simon Vikstrøm/Thomas Bjerre

## Vandring

Vi vandrer ad naturskønne ruter på Falster og Østlolland og tager en afstikker til en af Sydhavets små øer. Underviser: Klaus Da Cunha

## Tegning

Vi fordyber os i landskabsskitsering og portrættegning og arbejder undersøgende og eksperimenterende. Underviser: Anne Gyrite Schütt

## Bevægelse

Vi styrker kropsbevidstheden og velværet gennem Gotved, dans, yoga, Gong og Qi Gong. Undervisere: Tine Laulund, Lone Friis, Dorte Storm og Ulla Kronel

Læs mere om kursusforløbene på bagsiden

---

## FASTE TIDSPUNKTER PÅ HVERDAGENE

Kl. 6.45	Morgendukkert i Østersøen
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. 10. MAJ

- 14.30-16.00**      **Ankomst og modtagelse**  
ved Jesper Bertelsen og Malene Bjerre
- 15.00-16.30**      **Kaffe i dagligstuen**
- 16.30-17.30**      **Orientering om højskolen og undervisningen**  
ved Klaus Da Cunha og Jesper Bertelsen
- 19.30**              **Højskolesangbogen**  
Den lille blå sangbog er fyldt med dejlige sange om  
foråret - vi synger de bedste af dem  
Med Klaus Da Cunha (KH)



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

**10.00-15.00 Cykling:** (SV) Fra Marielyst kører vi langs den smukke Østersøkyst gennem Corselitzeskoven til Stubbekøbing (35 km)

**Vandring:** Vi går langs skov og strand til herregården Corselitze (10 km)

**10.00-11.45 Tegning:** Vi starter op omkring by og landskabstegningen. Vi ser på eksempler - hvordan de tidligere mestre har arbejde med landskabsmaleri og skitsens betydning. Fokus på skitsens betydning.

**Bevægelse:** Gotvedbevægelse. Intro til Gotved, hvis vejret er godt, er vi ude + Gong, lydhealing og meditation

**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**

**Sov godt**

Hvad kan vi selv gøre for at få en god og dyb søvn uden for mange afbrydelser? Få gode råd og lette øvelser af Tine Laulund.

## TIRSDAG D. 12. MAJ

- 9.00-9.45**      **Morgensamling** med Thomas Bjerre
- 10.00-15.00**    **Cykling:** (SV) Fra Stubbekøbing cykler med afstikkere til det nordvestlige Falster mod Guldborgs frugtmarker (35 km)
- Vandring:** På dagens tur går vi Odden rundt og ser Danmarks sydligste landsdel (10 km)
- 10.00-11.45**    **Tegning:** Vi tager til Fuglsang Park, hvor der er en rig samling af træer og bygninger, søer, mure og udsigt over marker. Dagens udfordring: forgrund/mellemgrund og baggrund (10.00-15.00)
- Bevægelse:** Yoga på måtte. Stræk, styrke og åndedræt + Balancetræning gennem leg og bevægelse
- 14.00-15.00**    **Kursusforløb, fortsat**
- 15.30-17.15**    **Fri eftermiddag** - med tid til en gåtur på stranden, en kop kaffe i gården
- 19.30**            **Guldborgsund Musikskoles forårskoncert**  
Den årligt tilbagevendende begivenhed, hvor eleverne på Guldborgsund musikskole holder afslutningskoncert  
Gæster udefra (KH)
- Eller: **Brætspil** med Tine Laulund (spisesal)

**9.00-9.45**      **Morgensamling** med Simon Vikstrøm

**10.00-12.00**    **Hun vil, hun kan - og hun gør det**

Aneste Fredskov fik i 2009 diagnosen sklerose. Lægen sagde, at hun skulle passe på med løbetræningen og at hun ikke måtte løbe langt - og det provokerede hende til at sætte mål om at løbe sit første maraton i oktober 2010. I dag har hun løbet over 1100 maratonløb, og det har lært hende noget om at sætte sig mål og gennemføre dem. Med Simon Vikstrøm (KH)



**14.00-15.00**    **Naturtræning i parken.** Bevægelse i og med naturen med Tine Laulund (Højskolens park)  
Eller: **Fællessang** med Thomas Bjerre (KH)

**Fra 17.15**      **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 Klaus Da Cunha og Simon Vikstrøm. Vi begynder i Koncerthuset med en velkomstdrink og fotografering af gruppen



**9.00-9.45 Morgensamling** med Jesper Bertelsen (Thomas Bjerre)

**10.00-15.00 Cykling:** (SV) Vi kører på småveje langs Gudborgsund tilbage til højskolen (40 km)

**Vandring:** (TB) Vi går gennem Danmarks længste kystskov fra Corselitze til Næsgaard (10 km)

**Tegning:** Bytegning. Afsted til en lokal by (enten Gedser, Nykøbing F. Eller Nysted). Fokus er godt perspektiv, gademotiver, linjer, arkitektur og detaljer

**10.00-11.45 + 14.00-15.00 Bevægelse:** Gotvedbevægelse. Vi arbejder med elastikker - hvis vejret er godt, er vi ude + SANS - vi udfordrer hjernen med sang, dans mv.

**15.30-16.30 Musik med lukkede øjne**  
Læn dig tilbage og lad Simon Vikstrøm føre dig igennem Tjajkovskis 6. symfoni, Patetique

**19.30 Imperialismen - Da gentlemen styrede verden**

Tag med på en levende rejse gennem imperialismens tidsalder – fra koloniale erobringer og eventyrlyst til undertrykkelse, modstand og globale magtstrukturer, der stadig præger vores hverdag. Foredrag ved Casper Dalboe (KH)



**9.00-9.45 Morgensamling** med Anne Gyrite Schütt (Thomas Bjerre)

**10.00-15.00 Cykling:** (SV) Vi tager den legendariske og interessante rute Sydfalster rundt (40 km)

**Vandring:** (TB) Gennem vores egen lille nationalpark i Bøtø går vi fra Gedesby til Marielyst og hilser måske på de vilde heste (11 km)

**10.00-11.45 Tegning:** Fri skitsering på Marielyst. Deltagere vælger selv om strand, træer og himmel skal være fokus, eller der skal tegnes ishuse, caféer og butikker med mennesker. Evt. en sidste skitse fra Marielyst

**Bevægelse:** Qi Gong. Energi, balance og bevægelse, hvis vejret er godt, er vi ude + Gong, lydhealing og meditation

**14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat**



**19.30 Forårskoncert med Vik & Vej**  
Simon Vikstrøm og Thomas Vejstrup er fulde af forårsfornemmelser (KH)



### 9.30-16.00 **Heldagsudflugt til Møn**

Vi kører til Møns Klint, hvor vi spiser vores medbragte madpakker. Kaffen tager vi i Liselund Slotspark, og så slutter vi af med at se de imponerende kalkmalerier i en af Møns tre berømte kirker

Guide: Casper Dalboe + frivillig

### 19.30 **Den vanskelige start - dyreunger på Billesminde**



Det er barsk at være en killing eller en smågris. Livet er et mirakel, men der må kæmpes for det - det er kun de tilpassede, der overlever.

Foredrag ved fritidslandmand Casper Dalboe (KH)

**9.00-11.00**      **Brunch** med det hele: nybagte boller og rugbrød, røræg og cocktailpølser, hjemmelavet müsli, ost og frisk frugt



**11.00-12.30**      **Gong** med Dorte Storm (KH)



**14.00**              **Boller** i spisesalen

**14.30-16**              **Thomas & Monopolet**  
Vi får - og giver - svar på livets små og store spørgsmål



**19.30**              **Norges nationaldag**  
17. maj er Norges nationaldag, og det tager man alvorligt i vores broderland mod nord. Vi lærer nordmændene lidt bedre at kende og synger deres hjemlands vemodige sange - med Thomas Bjerre

**9.00-9.45 Morgensamling** med Malene Bjerre (Klaus Da Cunha)

**10.00-15.00 Cykling:** (TB) Vi cykler gennem Nykøbing mod det idylliske Nysted (35 km)

**Vandring:** (SV) Vi går ad Motionsslangen, der snor sig gennem Nykøbing og de omkringliggende (10 km)

**10.00-11.45 Tegning:** Opstart af portrættegning med fokus på proportioner, hovedet på kroppe, og øjne, næse og mund + skitser af øjne, næser og munde. Studieark.

**Bevægelse:** Yoga på måtte. Stræk, styrke og åndedræt + Gong, lydhealing og meditation

**14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat**

**15.30-17.15 Åbent værksted** med Ginalina + frivillige



**19.30**

**F&F - Jesper Theilgaard: Klimaforandringer**

Under coronapandemien nedbragte vi vores klimaaftryk betydeligt, men nu er vi tilbage til det gamle. Så lærte vi noget under pandemien - eller vil vi helst bare fortsætte det gode liv? Gæster udefra (KH)

**9.00-9.45**      **Morgensamling** med Thomas Bjerre

**10.00-15.00**    **Cykling:** (TB) Vi cykler via Saksfjed Vildmark fra Nysted til Rødbyhavn (35 km)

**Vandring:** (SV) Vandretur i den bynære Hamborgskov, der ligger tæt på Guldbordsund og Middelhavscentret (10 km)

**10.00-11.45**    **Tegning:** Vi tegner hinandens profiler og laver et klassisk portræt

**Bevægelse:** Qi Gong. Energi, balance og bevægelse. Hvis vejret er godt, er vi ude + Gotved, vi arbejder med redondobolde, hvis vejret er godt, er vi ude.

**14.00-15.00**    **Kursusforløb, fortsat**

**15.30-16.30**    **Dirch Passer – Latterens Mester**

Ingen fik os til at le som Dirch - og få rørt os så dybt bag latteren. Hør om Danmarks uforlignelige komiker, der ville være blevet 100 år i maj. Ved Michael Eigtved (KH)



**19.30**            **Film "Sommer i Tyrol"** med bl.a. Dirch Passer  
En dansk filmperle fuld af sang, charme og komik (KH)

- 9.00-9.45**      **Morgensamling** med Simon Vikstrøm
- 10.00-15.00**      **Cykling:** (TB) Vi cykler via Naturpark Maribosøerne fra Rødbyhavn til Saksøbing
- Vandring:** (SV) Vi går rundt om Maribosøerne fra Hejrede Sø til Maribo (12 km)
- Tegning:** Udflugt til Fuglesang Kunstmuseum, hvor Anne fortæller om portrætterne på den permanente udstilling, samt tegning af ansigter med skulpturerne som modeller (10.00-15.00)
- 10.00-11.45**      **Bevægelse:** Yoga på måtte. Stræk, styrke og åndedræt + Dans, kædedans og andre danse
- 14.00-15.00**      **Kursusforløb, fortsat**
- 15.30-17.15**      **Musik med lukkede øjne**  
Tjajkovskijs "Romeo og Julie" er et musikalsk drama baseret på Shakespeares klassiske kærlighedshistorie. Tjajkovskij udfolder de unge elskendes længsel, spændingerne mellem familierne og den skæbnesvangre tragedie - med Simon Vikstrøm (KH)
- 19.30**              **Kunsthistorien fra malerens værksted**  
Kom med helt ind på værkstedet hos middelalderens og renæssancens malere og forstå, hvorfor deres billeder ser ud, som de gør, og hvad der er sket i malerkunsten senere hen. Foredrag ved billedkunstner Anne Gyrite Schütt (KH)



**9.00-9.45 Morgensamling** med Tine Laulund (Thomas Bjerre)

**10.00-15.00 Cykling:** (TB) På turen hjem mod Højskolen fra Saksøbing cykler vi ad en smuk skovrute forbi Krenkerup Gods, Nykøbing og Hasselø (35 km)

**Vandring:** (SV) Vi går rundt om Falsters eneste og sidste højmose Horreby Lyng der har en unik naturhistorie (10 km)

**10.00-11.45 Tegning:** Snak om de forskellige former for portrættegning, fx satire, karikatur og det officielle portræt. Vi prøver kræfter med karikaturer.

**Bevægelse:** Naturtræning i parken. Bevægelse i og med naturen


**13.15-17.30 Halvdagsudflugt til Lolland** for **tegne-** og **bevægelsesholdet:**

Vi besøger Galleri Courage i Øster Ulslev (keramik, billeder og knive), hvor vi drikker den medbragte kaffe og fortsætter mod Norre, hvor Anne Gyrite inviterer os i indenfor i hendes hjem og atelier.

**20.30-22.30 Nattergaletur til Borremosen**

Kaffe i spisesalen - inden vi sammen med Simon Vikstrøm tager af sted på Nattergaletur til Borremosen på Midtfalster. Afgang med bus kl. 20.30



- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Jesper Bertelsen (Lena Maaløe)
- 10.00-15.00** **Cykling:** (TB) Vi cykler de sidste kilometer ud af benene i lokalområdet (20 km)
- Vandring:** (SV) Vi går en sidste tur sammen i det gode selskab og i de vante omgivelser omkring Marielyst (7 km)
- 10.00-11.45** **Tegning:** Et par sidste øvelser. Det hurtige portræt og skitsens betydning. Udstilling klargøres.
- Bevægelse:** Gotved mix plus forberedelse til præsentation, hvis vejret er godt, er vi ude
- 14.00-15.00** **Præsentation:** Hvad har vi arbejdet med/oplevet/lært? Vi præsenterer for de andre - og skal til fernisering hos tegneholdet
- 15.30-16.30** **Quiz:** En hyggelig dyst med spørgsmål om kultur, historie, musik, natur og finurlige facts.  
Med Klaus Da Cunha
- 
- 19.30** **Øl & viser.** Vi smager på et par lokale øl og synger passende sange til - med Klaus Da Cunha

## LØRDAG D. 23. MAJ

**8.00** Morgenmad og **en sidste sang** med 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

## Cykling, Vandring, Tegning og Bevægelse

Dette to-ugers ophold byder på mulighed for fordybelse i enten cykling, vandring, tegning eller bevægelse. Uanset dit valg får du naturoplevelser, fællesskab og tid til fordybelse i smukke omgivelser på Falster og Østlolland.

### Vælg ét af fire kursusforløb:

#### **Cykling**

På forårets cykelhold følger vi ruterne Falster rundt i vandkanten, på Østlolland og ved Maribosøerne. Nogle dage overnatter cyklerne hjemme på højskolen, men andre dage overnatter de på slutdestinationen, hvorefter vi bliver transporteret i bus til og fra højskolen. Underviser: Simon Vikstrøm/Thomas Bjerre

#### **Vandring**

På dette kursus vandrer vi ad smukke ruter på Falster og Østlolland. Turene er 7-12 km i let terræn, og undervejs deler turlederen viden om naturen. Medbring rygsæk, regntøj, termoflaske og godt humør.

Underviser: Klaus Da Cunha

#### **Tegning**

Vi fordyber os i landskabsskitsering og portrættegning. Første uge fokuserer på natur og byrum gennem skitser og lette akvareller, mens anden uge handler om portræt med fokus på anatomi, proportioner og lys. Kurset er for både begyndere og øvede og styrker evnen til at se og gengive verden omkring dig.

Underviser: Anne Gyrithe Schütt

#### **Bevægelse**

Dette kursus byder på masser af bevægelse og mulighed for at afprøve forskellige træningsformer. Vi fokuserer på glæden ved at være aktiv, styrker kroppen og forbedrer konditionen.

Underviser: Tine Laulund, Lone Friis, Dorte Storm, Ulla Kronel

---