

Hold 2026-21: Krop, natur og ord



9.8. - 15.8. | Kursusleder: Simon Vikstrøm

10022026

Vi bevæger os mellem natur og litteratur
og møder verden gennem blomster, bøger og bevægelse.

Vælg et af fire kursusforløb:

I blomsternes verden

Ture i naturen omkring Marielyst med fokus på vilde blomster og deres historier. Underviser Simon Vikstrøm

5 udfordringer

En aktiv uge med fem former for bevægelse – golf, vandring, tennis, naturtræning og yoga. Underviser Tine Laulund m.fl.

Litteratursalon med nyere danske romaner

For dig, der elsker at læse og diskutere bøger. Vi udforsker nyere danske romaner. Underviser Michael Eigtved

Vandring

På dette kursusforløb vandrer vi ad forskellige ruter i de smukkeste omgivelser på Falster og Østlolland. Underviser Thomas Bjerre

[Læs mere 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. 9. AUGUST

- 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 Simon Vikstrøm og Jesper Bertelsen
- 19.30** **Blomster og natur i Højskolesangbogen**
Vi synger os gennem de bedste natursange – med
Simon Vikstrøm



MANDAG D. 10. AUGUST

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Jesper Bertelsen + skolens lærere
- 10.00-11.45** **I blomsternes verden:** Introduktion til Falsters flora + blomstertur til diget
Litteratursalon: Introduktion til yndlingsbøger I. Intro til læsemåder og bogjagt + Liv Helm: Med hjertet i hånden.
- 10.00-15.00** **5 udfordringer: Vandring.** Vi går sammen med vandreholdet fra Gedser havn til Gedesby (11 km)
Vandring: Vi vandrer fra Gedser havn til Gedesby. Frokost på Sydstenen (11 km)
- 14.00-15.00** **Kursusforløb, fortsat**
- 15.30-17.15** **Samtalesalon om magt** med Malene Bjerre (KH)
- 19.30** **Magtens symboler - Fra Napoleons kroning til regeringens ekspertpaneler**
Det er ikke nok at være magtfuld - magten skal manifesteres og udtrykkes. Casper Dalboe viser, hvordan det kommer til udtryk (KH)

9.00-9.45 Morgensamling med Simon Vikstrøm

10.00-11.45 I blomsternes verden: Vi laver en blomstersky i oasis, snakker om former og farver og laver et billede med tørrede blomster.



Litteratursalon: Theis Ørntoft: Jordisk. Autofiktion, slægtsromanen + Yndlingsbøger II: Hvad kan bøger, og hvad gør læsning for dig?

10.00-15.00 5 udfordringer: Golf. Introduktion til udstyr, handicap, teknik og træning - og spil. Underviser ? og protræner Rune Olsen

Vandring: Vi vandrer fra Generalens Lysthus til Pomle Nakke, frokost hos Thomas Bjerre (10 km)

14.00- 15.00 Kursusforløb, fortsat

15.15-17.30 Dirch Passer – Latterens Mester

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



19.30 Dans dig glad

Det er både sjovt og god motion at danse. Vi danser forskellige danse bl.a. linedance og kredsdanse. Med Tine Laulund

ONSDAG D. 12. AUGUST

- 9.00-9.45 Morgensamling** med Thomas Bjerre
- 10.00-11.45 I blomsternes verden:** Ekskursion til højmosen Horreby Lyng + Intro til torsdagens ekskursion
Litteratursalon: Katrine Marie Guldager: Det samme og noget helt andet, Psykoanalyse og sociologi som læsemåde, Bogjagt II + Bogfund. Litteratur som "redskab til at leve med".
- 10.00-15.00 5 udfordringer: Tennis.** En lokal instruktør hjælper i gang og fortæller om træning, teknik m.m. Undervisere Tom Ahlquist og Jesper Bertelsen
Vandring: Vi vandrer fra Pomle Nakke til Næsgård. Frokost på Hesnæs Havn (10 km)
- 14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat**
- 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 Michael Eigtved. Vi begynder med en velkomstdrink og fotografering af gruppen i Koncerthuset



9.00-9.45 Morgensamling med Jesper Bertelsen (Thomas Bjerre)

10.00-11.45 I blomsternes verden: Ekskursion til Kroghage ved Gedser

Litteratursalon: Morten Pape: Nøglebarn, Læsemåde: Realisme og realiteter

5 udfordringer: Yoga og Gong, en særlig form for lydmeditation. med Dorte Storm.

Vandring: Vi vandrer fra Næsgård til Stubbekøbing Anlæg. Frokost på havnen i Stubbekøbing (9 km)



13.30-17.00 Halvdagsudflugt til Fuglsang kunstmuseum og Skejten. Vi besøger det internationale anerkendte kunstmuseum på Lolland og når også en tur ud til det naturskønne område Skejten.

19.30 Blomster i musikken

Mange komponister har i tidens løb ladet sig inspirere af naturens blomsterpragt - vi lytter til nogle af de skønne værker. Med Simon Vikstrøm (KH)



FREDAG D. 14. AUGUST

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Michael Eigtved
- 10.00-11.45** **I blomsternes verden:** Vi laver en te, som kan tages med hjem. Færdiggørelse af udstilling
Litteratursalon: Afrunding opsamling: Hvad tager vi med?
5 udfordringer: Naturtræning med Tine Laulund. Vi træner i og med naturen- i højskolens park og på stranden
Vandring: Vi starter ved Generalens Lysthus og går hjem til højskolen (10 km)
- 14.00-15.00** **Præsentation:** Hvad har vi oplevet, og hvad vil vi gerne vise de andre?
- 15.30-17.30** **Strandtur** med Thomas Bjerre
- 19.30** **Sidste aften på højskolen:** Quiz og en sang med Thomas Bjerre (Spisesalen)



Aftenvagt: Thomas Bjerre

LØRDAG D. 15. 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

Læs mere om holdet

Krop, natur og ord

Vi bevæger os mellem natur og litteratur og møder verden gennem blomster, bøger og bevægelse – sansende, tænkende og legende.

Vælg et af fire kursusforløb:

Blomsternes verden

Kom med ud i den smukke natur omkring Marielyst, hvor vi tager på ture i skov, på dige og langs strand. Vi lærer om vilde danske blomster og deres historier og arbejder kreativt på skolen med blomsterbinding, tørring og presning. Ugen byder på naturoplevelser, inspiration og skaberglæde og kræver ingen forkundskaber. Underviser: Simon Vikstrøm m.fl.

Fem udfordringer

Trænger du til ny energi og bevægelsesglæde, byder ugen på fem former for motion: golf, vandring, tennis, naturtræning og yoga – alle tilpasset dit niveau. Dagene starter med morgenbadning og Gotvedgymnastik og byder på sund mad, inspirerende foredrag samt hyggeligt fællesskab i højskolens park. Undervisere: Tine Laulund, Dorte Storm m.fl.

Litteratursalon med nyere danske romaner

Et kursus for dig, der elsker at læse og tale om litteratur. Vi læser nyere, anmelderroste værker og undersøger, hvordan forskellige læsemåder former vores oplevelse af teksten. Med fokus på familierelationer, går vi i dialog med både bøgerne og hinanden. Underviser: Michael Eigtved

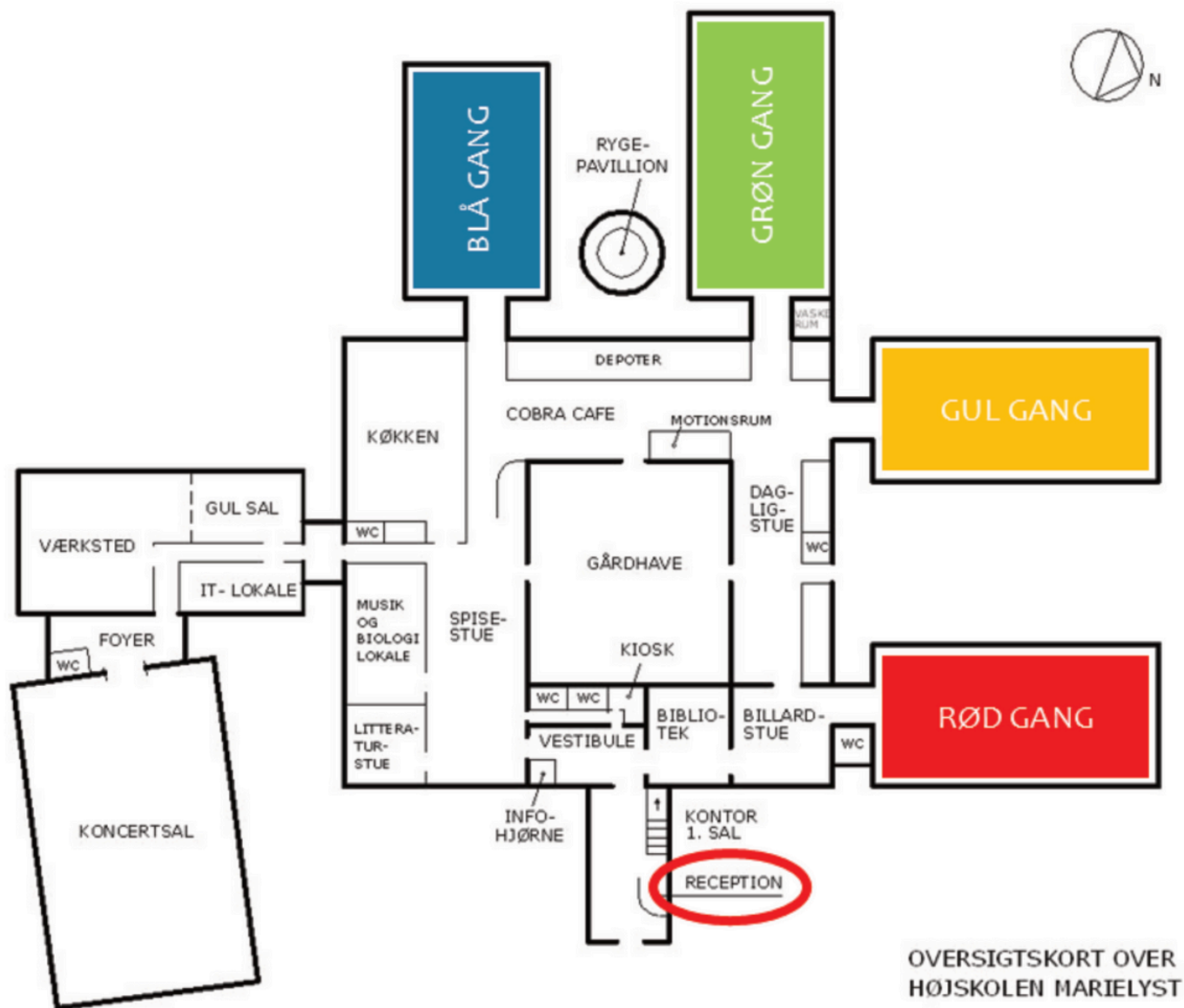
Vandring I

Vi vandrer ad varierede ruter i de smukke omgivelser på Falster og Østlolland. Turene er typisk 7–12 km i let terræn ad gode stier og veje gennem skov, åbent land og langs diget.

Undervejs fortæller turlederen om områdets natur- og kulturseværdigheder. Medbring rygsæk, regntøj, termoflaske og godt humør – madpakke sørger højskolen for.

Underviser: Thomas Bjerre

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