

# Hold 2026-23: August på Marielyst



23.8.-29.8. | Kursusleder: Tine Laulund

11042026

## Et kursus med åbne sanser og mange

forskellige veje ind i verden. Gennem kamera, motorcykel, kunst og natur åbnes nye perspektiver på verden omkring os.

### Vælg ét af fire kursusforløb:

**På motorcykler på Sydhavsøerne:** Oplev Sydhavsøerne på motorcykel med åbne sanser. Fokus er på nærvær og nysgerrighed – ikke fart. Undervisere: Jens Fogh og Per Pallesen.

**Kunstrunden:** For dig, der vil forstå kunst indefra. Vi besøger kunstnere og atelierer på Sydhavsøerne. Underviser: Anne Gyrite Schütt

**Naturtræning:** Naturtræning kombinerer fysisk aktivitet med frisk luft og ro. Vi træner udendørs med naturen som redskab. Et par formiddage dyrker vi yoga. Undervisere: Tine Laulund og Maria Asmark

**Digital fotografering:** Lær at tage bedre billeder med smartphone, tablet eller kamera. Kurset giver tips til komposition, lys, redigering og opbevaring, så dine fotos bliver mere interessante og levende. Underviser Eskild Thomasen

[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. 23. 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 Jesper Bertelsen (Thomas Bjerre)
- 19.30**              **Sensommer i Højskolesangbogen**  
Vi finder de bedste sange om årstiden frem og synger dem med Thomas Bjerre (KH)



## MANDAG D. 24. AUGUST

**9.00-9.45**      **Morgensamling** med Tine Laulund + skolens lærere

**10.00-11.45**    **Kursusforløb**

**Naturtræning:** Træning i skolens park og ved stranden/diget

**Digital fotografering:** Lyset og farverne. Vi tager en rundtur i forskellige rum med forskellige lyskilder + Grundlæggendeamerateknik og afprøvning af kameraets muligheder

**Kunstrunden:** Højskolens kunst med Jesper Bertelsen og Anne Gyrite Schütt + Besøg af Heike Arnt, der fortæller om sin kunst og forbereder besøget i morgen

**MC på Sydhavsøerne:** Vi kører til Gedser Fyr, ser Det Gule Palæ og kører til Bøtø Nor, hvor vi spiser madpakker. Efter frokost besøger vi Bøtø fuglereservat (10-16)

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

**15.30-16.30**    **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige eller: **Gåtur** med Thomas Bjerre



**19.30**

**Dodekalitten og de 12 sten**

Thomas Kadziola, manden bag de imponerende stensulpturer ved Kragenæs på Lolland, fortæller om Dodekalitten og om den sidste sten (KH)

## TIRSDAG D. 25. AUGUST

**9.00-9.45 Morgensamling** med Malene Bjerre (Lena Maaløe)

**10.00-11.45 Kursusforløb**

**Naturtræning:** Blid yin yoga med Maria Asmark. Hvis vejret er godt, er vi ude i parken + Naturtræning på stranden/diget

**Digital fotografering:** Valg af motiv-portræt, landskab, arkitektur m.fl. Lav en billedserie inden for en af motivkategorierne + Vi arbejder videre med billedserien og deler dagens arbejde med hinanden

**Kunstrunden:** Udflugt til Lolland, hvor vi besøger Heike Arndts værksted. Derefter Maribo Domkirke og ser Nordens ældste maleri på lærred. Vi spiser frokost i Pilgrimshuset, kører videre til Dodekalitten, hvor vi drikker kaffe på feltfod (10-16.30)

**MC på Sydhavsøerne:** Vi kører til Femern og besøger Pilen og udstillingscentret. Efter frokost besøger vi Bredfjed strand og Hyllekrog (10-16)

**14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat**

**15.30-16.30 Operapause** med Casper Dalboe (KH)



**19.30 På rejse ud i rummet**

Astrofotograf Jakob Andersen tilbringer mange nætter med stjernekikkert og kamera i sin baghave på Falster. Han fortæller om sin passion og viser sine billeder (KH)

Aftenvagt: Casper Dalboe

## ONSDAG D. 26. AUGUST

**9.00-9.45 Morgensamling** med Tine Laulund (Lena Maaløe)

**10.00-11.45 Kursusforløb**

**Naturtræning:** Vi kører til Corselitzeskoven + Mindfulness og evnen til tilstedeværelse i kroppen og i nuet med Maria Asmark (14.00-15.30 - vi er ude hvis vejret er godt)

**Digital fotografering:** Komposition, regler, tips og tricks. Efterbehandling af billeder. Portrætbilledet. Et portræt og et selvportræt. Arbejde i par. Vi arbejder videre med portræterne og deler dagens arbejde med hinanden

**Kunstrunden:** Portrætmalerier og borgmesterportrætter + Dokumentarfilmen Vinterbillede om Per Kirkebys arbejde med et stort oliemaleri

**MC på Sydhavsøerne:** Vi kører til Stubbekøbing MC museum, derefter til Grønsund færgeleje og slutter dagen ved Bønnet slotsruin (10-16)

**14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat**

**15.30-16.30 Krolf og petenque** i højskolens park - med Thomas Bjerre

**16.30 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 Klaus da Cunha og Thomas Bjerre. Vi begynder i Koncerthuset med en velkomstdrink og fotografering af gruppen



**9.00-9.45 Morgensamling** med Jesper Bertelsen (Klaus da Cunha)

**10.00-11.45 Kursusforløb**

**Naturtræning:** Blid yin yoga med Maria. Hvis vejret er godt, er vi ude i parken

**Digital fotografering:** Vi ser filmen "Fotografi" og diskuterer den. Billedserier i kategorien landskab. Der skal laves en serie på tre billeder

**Kunstrunden:** Vi besøger Jakob Arthur Andersens værksted i Horbelev og kører videre til Stubbekøbing som er et af Sydhavsøernes mest spændende coming-up kunstnermiljøer, hvor vi skal besøge udstillingsstedet Kunstdosseringen. Dagen slutter på Galleri Syd (10-16)

**MC på Sydhavsøerne:** Vi kører til Knuthenborg Park og derefter til Bandholm havn, hvor vi ser ferskvandskilden. Vi slutter ved Dodekalitten (10-16)

**13.30-16.30 Halvdagsudflugt** for **Naturtræning** og **Digital fotografering:** Vi kører til Lolland og oplever Dodekalitten. Kaffe på feltfod. Guide: Tine Laulund + frivillig

**19.30 Kunsten at lave retsalstegninger**

Det er en særlig kunst at tegne i en retssal, hvor man arbejder under tidspres og med begrænset adgang. Samtidig skal kunstneren formidle retssalens atmosfære og drama uden at overdrive.

Foredrag ved retsalstegner Anne Gyrite Schütt (KH)



Aftenvagt: Anne Gyrite Schütt

## FREDAG D. 28. AUGUST

- 9.00-9.45**      **Morgensamling** med Casper Dalboe (Thomas Bjerre)
- 10.00-11.45**    **Kursusforløb**  
**Naturtræning:** Vi kører til Corselitzeskoven  
**Digital fotografering:** Fotografi på print. Vi arbejder hen imod en udstilling af de billedserier, der er arbejdet med under kurset  
**Kunstrunden:** Kunstmaler Henrik Skora fortæller om livet som kunstner og om sin kunst  
**MC på Sydhavsøerne:** Turen går til Møn via færgen Ida. Vi gør stop ved Møn Is og fortsætter til Møns klint. På vejen hjem kører vi forbi den nye bro i Vordingborg (10-16)
- 14.00-15.00**    **Præsentation:** Hvad har vi oplevet, og hvad vil vi gerne vise de andre
- 15.30-16.30**    **Quiz** med Klaus da Cunha (spisesalen)
- 19.30**            **Kim Larsen**  
Vi hører om hans liv og synger nogle af hans sange - med Klaus da Cunha (KH)

Aftenvagt: Klaus da Cunha

## LØRDAG D. 29. AUGUST

- 8.00-9.00**      Morgenmad og **en sidste sang** med Tine Laulund
- 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

## Et kursus med åbne sanser og mange veje ind i

verden. Uanset om du oplever den gennem kameranlinsen, fra motorcykelsædet, i mødet med kunsten eller ved at mærke naturen med kroppen, åbnes nye perspektiver på det, der omgiver dig.

### Vælg ét af fire kursusforløb:

#### **På motorcykler på Sydhavsøerne**

På to hjul og med åbne sanser oplever vi Sydhavsøerne. Vi kører for at mærke landskabet, nyde pauserne og udforske smukke, betydningsfulde steder. Undervejs hører vi historier, besøger museer og oplever naturen i roligt tempo – alle kan være med. Undervisere: Jens Fogh og Per Pallesen. NB husk termokande, kikkert og kamera

#### **Kunstrunden**

Dette kursus er for dig, der vil forstå kunst indefra. Vi besøger kunstnere og atelierer på Sydhavsøerne og inviterer kunstnere til højskolen, hvor de deler deres arbejdsproces og tanker. Du får mulighed for at opleve værkstederne på tæt hold og stille spørgsmål direkte til kunstnerne. Underviser Anne Gyrite Schütt

#### **Naturtræning**

Naturtræning er for dig, der holder af komme ud i naturen. Vi styrker kroppen på en skånsom måde og får samtidig frisk luft og ro i sindet. Vi træner udendørs i skoven, på stranden og i højskolens park og bruger naturen aktivt i træningen. 2 formiddage er der yin yoga på programmet. Underviser: Tine Laulund og Maria Asmark

#### **Digital fotografering**

De fleste har i dag et kamera på mobilen eller tabletten, men gode billeder kræver mere end held og skarphed. På kurset lærer du at skabe flotte fotos med komposition, lys og simple redigeringsteknikker – uanset om du bruger smartphone, tablet eller digitalkamera. Vi arbejder både praktisk med kameraets funktioner og ser på redigering, beskæring, farver og opbevaring af dine billeder. Underviser: Eskild Thomasen

---