

Hold 2026-24: Aktiv sensommer



30.8.-5.9. | Kursusleder: Simon Vikstrøm

09032026

Sensommeren er perfekt til at komme ud og mærke kroppen, landskabet og livet omkring os. På dette hold vælger du mellem vandring, cykling eller dyrker hatha-yoga – og uanset hvad du vælger, venter der dig gode oplevelser i naturen, fællesskab og ny energi.

Vælg mellem ét af tre kursusforløb:

Vandring II

På dette kursus vandrer vi ad forskellige ruter på Falster og Østlolland, typisk 7–12 km i let terræn på stier, veje, i skov og åbent landskab. Underviser: Klaus da Cunha

Hatha-yoga

Hatha-yoga styrker krop og sind gennem klassiske stillinger, åndedrætsøvelser og hjælpemidler, så alle kan deltage – både begyndere og erfarne. Underviser: Lone Friis

Cykling-efterår

Én uges cykelhold med fem ture på Falster og Østlolland (30–50 km). Mulighed for at tage cyklen med bussen til højskolen. Underviser: Simon Vikstrøm

[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. 30. 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
- 19.30** **Klassisk soiré med fællessange**
med Simon Vikstrøm og Lena Maaløe (KH)



MANDAG D. 31. AUGUST

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

10.00-15.00 **Cykling:** Marielyst – Nysted (30 km)

Vandring: Vi går langs skov og strand til herregården Corselitze (10 km med mulighed for afkortning til 7 km)

10.00-11.45 **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

Da Danmark kom til kort

I 1600 til 1800-tallet blev Danmark formet af det billede, som vi kender i dag - nemlig landkortet. Det var et umanerligt stort arbejde, der lå bag kortlægningen og korttegningen af Danmark - og vi ser på, hvad det betød for danskernes selvforståelse.

Ved Thomas Bjerre (KH)

TIRSDAG D. 1. SEPTEMBER

9.00-9.45 **Morgensamling** med Simon Vikstrøm (Klaus da Cunha)

10.00-15.00 **Cykling:** Nysted – Guldborg (35 km)

Vandring: Gennem vores egen lille nationalpark i Bøtø går vi fra Gedesby til Marielyst og hilser måske på de vilde heste (11 km / 6 km)

10.00-11.45 **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 **Gong** med Dorte Storm (Gul sal)



19.30 **Magtens symboler** - fra Napoleons kroning til regeringens ekspertpaneler.
Det er ikke nok at være magtfuld - magten skal manifesteres og udtrykkes. Sådan har det altid været og sådan er det stadig i dag. Men hvordan gør man så det? Kom og bliv skarpere til at gennemskue magtens sprog og symboler. Foredrag ved Casper Dalboe (KH)

ONSDAG D. 2. SEPTEMBER

9.00-9.45 **Morgensamling** med Thomas Bjerre

10.00-15.00 **Cykling:** Guldborg – Hesnæs (35 km)

Vandring: På dagens tur går vi Odden rundt og ser Danmarks sydligste landsdel (11 km / 8 km)

10.00-11.45 **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 **Spil i parken.** Hyg dig i parken med de andre kursister over et slag krolf, stige-golf eller pentanque med Thomas Bjerre



Fra 16.30 **Duge, lys og servietter** lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Dem som har lyst er med til at pynte deres eget bord.

18.00

Festmiddag med underholdning af Simon Vikstrøm og Gitte Tinggaard. Vi begynder i Koncerthuset med en velkomstdrink og fotografering af gruppen



Aftenvagt: Simon Vikstrøm

TORSDAG D. 3. SEPTEMBER

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

10.00-15.00 **Cykling:** Hesnæs – Marielyst (20 km) hjemme til frokost

Vandring: Vi går en tur sammen i det gode selskab og i de vante omgivelser omkring Marielyst (4-5 km)

10.00-11.45 **Yoga:** Hatha-yoga, restorativ yoga, stoleyoga og en smule yin yoga - i det blandingsforhold, der passer til gruppen (Gul sal)

13.30-16.30 **Halvdagsudflugt** til det historiske Nykøbing Falster, hvor vi bevæger os gennem byen i dronning Sophies fodspor blandt andet med besøg i Klosterkirken. Kaffen tager vi på feltfod. Guide Simon Vikstrøm + frivillig

19.30 **Ih, hvor er det kommunalt** - en tidsrejse tilbage til de gamle revyscener. I 1936 sang revyskuespilleren Valdemar Schiøler Linck visen "Ih, hvor er det kommunalt" – en vise, der siden blev hans kendingsmelodi. Foredraget er en blanding af anekdoter, billeder og sange og fortæller historien om Schiøler Lincks liv og karriere – præsenteret af hans oldebarn sognepræst Søren Schiøler Linck (KH)



FREDAG D. 4. SEPTEMBER

9.00-9.45 Morgensamling med Klaus da Cunha

10.00-15.00 Cykling: Sydfalster rundt (ca. 40 km)

Vandring: Vi går gennem Danmarks længste kystskov fra Corselitze til Hesnæs (13 km / 9 km)

10.00-11.45 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 Quiz om Lolland/Falster med Thomas Bjerre (SS)

19.30 Hygge og fællessang med Klaus da Cunha

Aftenvagt: Klaus da Cunha

LØRDAG D. 5. SEPTEMBER

8.00-9.00 Morgenmad og **en sidste sang** med Klaus da Cunha

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

På dette kursus skal vi mærke kroppen, livet og landskabet omkring os. På dette hold vælger du mellem tre kursusforløb, hvor vi enten vandrer, cykler eller dyrker hatha-yoga – og uanset hvad du vælger, venter der dig gode oplevelser i naturen, fællesskab og ny energi.

Vælg ét af tre kursusforløb:

Vandring

På dette kursusforløb vandrer vi ad forskellige ruter i de smukkeste omgivelser på Falster og Østlolland. Turene er oftest på mellem 7 og 12 km i et let terræn og for det meste ad gode stier og veje, i skov og åbent terræn og på Falsters dige. Undervejs vil turlederen fortælle om de natur- og kulturseværdigheder vi passerer. Medbring egen rygsæk, regntøj, termoflaske og godt humør. Underviser: Klaus da Cunha

Hatha-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 - så længe du selv kan komme op og ned fra yogamåtten. Målet er indre ro, styrke og fysisk velvære. Underviser eksamineret yogalærer Lone Friis

Cykling-efterår

Sensommerens ét-uges cykelhold byder på fem cykledage, hvor vi cykler på Falster og Østlolland. Turen går til Hesnæs, Horreby Lyng, Nysted, Sakskøbing og Nykøbing Falster. Hvis du kører med vores bus til skolen fra hoved- stadsområdet, er det muligt at få cyklen med i bussen. Ruterne er på 30-50 km.

Underviser: Simon Vikstrøm