

Hold 2026-26: Septembers himmel



13.9.-26.9. | Kursusleder: Tine Laulund

27032026

Septembers himmel er så blå og efteråret godt på vej
Vi dykker ned i natur, bevægelse, erindring og fordybelse.

Vælg ét af fire kursusforløb:

Slægtsforskning

Vil du udforske din familiehistorie og opspore forfædre eller nulevende slægtninge? På dette kursus lærer du at arbejde som slægtsdetektiv. Medbring gerne bærbar pc.

Underviser: Torben Albret Kristensen

Få gang i skriveriet

På kurset arbejder vi med dine egne tekster. Du finder din stemme og får redskaber til at skrive levende og vedkommende. Underviser: Hans Chr. Andersen

Fugletræk

Hvert efterår passerer mange fugle sydpå via Falster. Kurset kombinerer teori med feltudflugter til bl.a. Bøtø Nor og Gedser Odde samt ringmærkning på Gedser Fuglestation.

Underviser: Biolog og ornitolog Simon Vikstrøm

Bevægelse

Udforsk kroppen gennem mange bevægelsesformer – fra yoga og Qi gong til dans og Gotvedgymnastik.

Undervisere: Tine Laulund, Lone Friis, Dorte Storm, Ulla Kronel og Maria Asmark

[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. 13. SEPTEMBER

- 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** **Vi synger om fugle og efterår** fra højskolesangbogen
med Simon Vikstrøm (KH)



- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Tine Laulund + skolens lærere
- 10.00-11.45** **Slægtsforskning:** Hvad er slægtsforskning? + Find dig selv i kirkebogen
Få gang i skriveriet: Introduktion til rammer og arbejdsmetoder - kneb og fif til at flytte teksten ud af hovedet. Og så en lille udfordring
Fugletræk: Introduktion til fugletræk og hvad vi kan forvente at opleve
Bevægelse: Gotvedbevægelse med Tine + Gong med Dorte Storm
- 14.00-15.00** **Kursusforløb, fortsat**
- 15.30-16.30** **IT- værksted** med Jesper Bertelsen (litteratur) eller: **SMART** med Thomas Bjerre (KH)



- 19.30** **Anne, Sanne & Lis – en musikalsk fortælling**
Tag med på en stemningsfuld rejse gennem dansk musikhistorie, når Gitte Tinggaard inviterer til et nærværende foredrag om Anne Linnet, Sanne Salomonsen og Lis Sørensen.
Gennem personlige fortællinger og anekdoter kommer du tæt på kvinderne bag musikken og deres stærke karrierer. Undervejs fortolker hun nogle af deres mest elskede sange. En hyldest til tre kunstnere, der har sat et uudsletteligt præg på dansk musik (KH)

9.00-9.45 **Morgensamling** med Sofie Jørgensen (Thomas Bjerre)

10.00-11.45 **Slægtsforskning:** Kirkebøger og folketællinger + Hold styr på dine fund
Få gang i skriveriet: Præsentation af de første tekster, der landede på papiret/skærmen
Fugletræk: Fugletræktur til fods i nærområdet + Opfølgning på formiddagens observationer og teorier omkring fugletræk
Bevægelse: Hatha yoga med Lone Friis + Naturtræning i parken med Tine

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**



15.30-17.15 **Rundtur i skolens kunstudstilling** med Jesper Bertelsen (KH)
eller: **Åbent værksted** med Ginalina Gendy + frivillige

19.30 **SANS** er en sammentrækning af sang og dans. Derudover er SANS sjove, kognitive lege og udfordringer. Med Tine Laulund (KH)



ONSDAG D. 16. SEPTEMBER

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Malene Bjerre (Lena Maaløe)
- 10.00-11.45** **Slægtsforskning: Hjælpehjemmesider**
Få gang i skriveriet: Præsentation af egne skriveprojekter
Fugletræk: Fugletræktur til Gedser Odde med madpakker (10.00-15.00)
Bevægelse: Qi Gong med Ulla Kronel + Dans med Tine
- 14.00-15.00** **Kursusforløb, fortsat**
- 15.30-16.30** **Naturtræning i parken** med Tine Laulund eller: **Yoga på stol** med Lone Friis (KH)
- Fra 16.30** **Duge, lys og servietter** lægges frem i spisesalen til festmiddagen. Alle som 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 HC (Thomas Bjerre)

10.00-11.45 **Slægtsforskning:** Hjemmesiden salldata.dk + udforsk selv

Få gang i skriveriet: Præsentation af egne skriveprojekter

Fugletræk: Fugletræktur til fods i nærområdet + Opsamling på formiddagens observationer

Bevægelse: Gotvedbevægelse med Tine + Mindfulness med Maria Asmark (14-15.15)

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**



15.30 **Fri tid** til at gå en tur, læse avisen eller løse en krydsord

19.30 **Kim Larsen – manden og musikken**

Kim Larsen er en af de mest kendte og elskede danske sangere igennem de sidste 50 år. Vi hører om hans liv og synger hans sange - med Klaus da Cunha (KH)



9.00-9.45 **Morgensamling** med Jesper Bertelsen (Lena Maaløe)

10.00-11.45 **Slægtsforskning:** Dansk Demografisk Database + Kirkebøger og folketællinger – nok engang
Få gang i skriveriet: Status for første uge, og mål for den kommende. Dramaturgiske virkemidler
Fugletræk: Fugletræktur til naturområdet Bøtø Enge med gåtur til fugletårn + opsamling på formiddagens observationer
Bevægelse: Hatha yoga med Lone Friis + SANS med Tine

14.00-15.00 **Kursusforløb, fortsat**

15.30-16.30 **Spil i højskolens park** med de andre kursister, pentanque, stige-golf eller krolf med Thomas Bjerre eller: **Operapause** med Casper Dalboe (KH)



19.30

Dilemma!

Livet er fyldt med dilemmaer – valgsituationer, hvor flere gode hensyn står over for hinanden. Thomas Bjerre præsenterer et dagaktuelt dilemma for deltagerne og instruerer dem i en god debat-teknik, inden deltagerne sendes i grupper for at diskutere dilemmaerne (Spisesalen)

10.00-16.00 Udflugt til Møns Klint og Liselund park.

Vi kører til det smukke Møn, hvor vi starter ved Geocentret. Mulighed for at tage trappen og de 500 trin ned til stranden og op igen eller man kan nyde udsigten fra boardwalken. Efter vi har spist madpakker ved Geocentret, kører vi til den romantiske slotshave Liselund, hvor der er kaffe på feltfod. Guider: Tine Laulund og Simon Vikstrøm



19.30

The Beatles

The Beatles ændrede popmusikken i 1960'erne med deres nyskabende sangskrivning, harmonier og studieteknikker. Hits som Hey Jude og Let It Be gjorde dem til internationale ikoner. Udover musikken påvirkede de mode, film og ungdomskultur over hele verden. Musikalsk foredrag med Klaus da Cunha



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

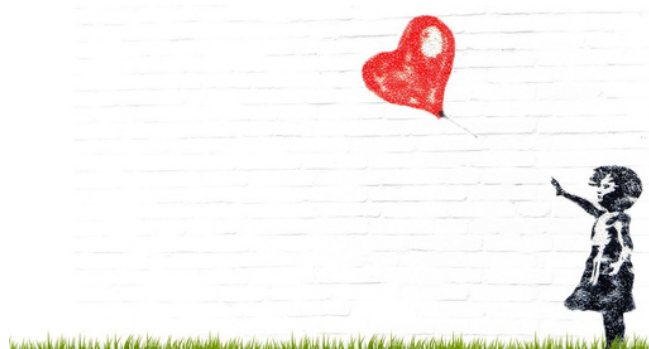


11.00-12.30 **Hatha-yoga** på måtte med Lone Friis (KH)

14.00 **Boller i spisesalen**

14.30-16.00 **Samtalesalon med Sofie Jørgensen, refugiegæst**
Skrivelærer HC snakker med Sofie Jørgensen om forfatterskab og hendes roman Johannesminde, som blandt andet omhandler de forventninger, der var til mænd og kvinder i landbruget for knap 100 år siden. Romanen foregår på Sydfalster, hvor Sofies slægt stammer fra (SS)

19.30 **Banksy** – den verdensberømte kunstner, som ingen helt ved hvem er. Banksy har længe formået at holde sin identitet skjult for offentligheden, selv om hans kunst i dag sælger i millionklassen. Hvilke bud er der på hans identitet og hvorfor gør det hans kunst endnu mere eftertragtet, at han er ukendt? Hvad vil der ske med prisen på hans værker, hvis han pludselig en dag træder frem for offentligheden. Foredrag ved Thomas Bjerre (KH)



9.00-9.45 Morgensamling med Tine Laulund (Thomas Bjerre)

10.00-11.45 Slægtsforskning: Gotisk skrift + forsk selv
Få gang i skriveriet: Deltagerne præsenterer egne tekster – fokus på fortælle teknik og dramaturgi
Fugletræk: Besøg på Gedser fuglestation, hvor vi følger dagens ringmærkning + opsamling på formiddagens observationer
Bevægelse: Gotvedbevægelse med Tine + Gong med Dorte Storm

14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat

15.30 - 17.15 Åbent værksted med Ginalina Gendy og frivillige

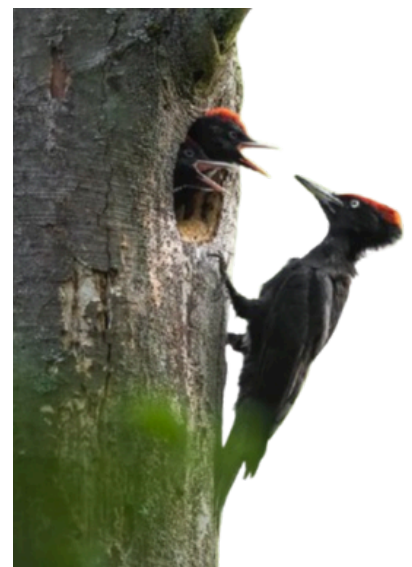
15.30-16.30 eller: **Felttur på diget** med Simon Vikstrøm

19.30

Danmarks nære natur

Danmark har en unik natur, vi glemmer det bare nogle gange, mens vi drømmer om naturen i udlandet.

Naturfotograf Mads Hagen tager dig med på rejse ind i Danmarks smukkeste naturområder og helt tæt på nogle af de fascinerende dyr, der bebor dem (KH).



9.00-9.45 Morgensamling med Klaus da Cunha

10.00-11.45 Slægtsforskning: Danish Family Search + Litteratur for slægtsforskere

Få gang i skriveriet: Få gang i skriveriet: Deltagerne præsenterer egne tekster – fokus på fortælle teknik og dramaturgi

Fugletræk: Teorier omkring fugletræk

Bevægelse: Hatha yoga med Lone Friis + Dans med Tine

14.00-15.00 Kursusforløb, fortsat

15.30-16.30 Motion omkring en stol med Tine Laulund (Gul) eller: **Gong** med Dorte Storm (KH)



19.30 Den menneskelige ondskab - og hvordan vi begrænser den

Et af de største spørgsmål overhoved er - og har altid været - om mennesket er godt eller ondt. Vi har anlæg for begge dele, og her kigger vi på en række faktorer, som kan skubbe os i den ene og den anden retning. Med andre ord: Vi er alle sammen enige om, at det ville være bedre at vi opførte os ordentligt overfor hinanden - og dog stikker ondskaben igen og igen sit ansigt frem. Foredrag med Casper Dalboe (KH)

- 9.00-9.45** **Morgensamling** med Simon Vikstrøm (Lena Maaløe)
- 10.00-11.45** **Slægtsforskning:** Hjemmesiden ancestry.se + forsk selv
Få gang i skriveriet: Deltagerne præsenterer egne tekster – opsamling på skriveprojekterne
Fugletræk: Fugletræktur til Gedser Odde med madpakker + opsamling på formiddagens udflugt
Bevægelse: Qi Gong med Ulla Kronel + Naturtræning i parken med Tine
- 14.00-15.00** **Kursusforløb, fortsat**
- 15.30-16.30** **Musik med lukkede øjne** ved Simon Vikstrøm (KH)



- 19.30** **Løvernes fristed – mit møde med de store katte**
Journalist Mette Rem deler sin oplevelse som frivillig på Lionsrock, et fristed for store katte reddet fra fangenskab. Et inspirerende foredrag om frihed, mod og mødet med majestætiske dyr, der har overlevet cirkus, dåsejagter og udnyttelse.

9.00-9.45 **Morgensamling** med Klaus da Cunha

10.00-11.45 **Slægtsforskning:** Private hjemmesider + Arkivkundskab
Få gang i skriveriet: Deltagerne præsenterer egne tekster – opsamling på skriveprojekterne
Fugletræk: Fugletræktur til Kroghage ved Gedser med lille gåtur
Bevægelse: Mindfulness med Maria Asmark

13.30-17.00 **Halvdagsudflugt til Fuglsang kunstmuseum**

Et besøg på det internationalt kendte kunstmuseum på Lolland kombinerer kunst og natur. Efter besøget på museet kan man gå en tur i parken eller fortsætte til Skejten med smuk udsigt over vandet. Guide: Thomas Bjerre + frivillig



19.30 **Træerne i landskabet**

Foredrag om de danske træers udseende og anvendelse og om den danske skovhistorie fra istidens afslutning til nutidens kulturlandskab. Hvordan kender man træerne fra hinanden, graner fra fyre, bøg fra eg osv. Hvilken betydning har de forskellige træarter haft i den danske kulturskov og hvilke træarter har traditionelt været brugt til hvad? Foredrag med Simon Vikstrøm

9.00-9.45 **Morgensamling** med HC (Lena Maaløe)

10.00-11.45 **Slægtsforskning:** Opsamling på kurset
Få gang i skriveriet: Fra manus til bog – opsamling på skriveværkstedet. Planer og mål for den fortsatte skriveproces
Fugletræk: Lille gåtur på diget og opsamling
Bevægelse: Gotvedbevægelse med Tine

14.00-15.00 **Præsentation:** Hvad har vi oplevet og hvad vil vi gerne dele med de andre?

15.30 **Vi synger i fællesskab** og fylder koncertsalen med skønsang med Thomas Bjerre



19.30 **Quiz** om Lolland Falster og **fællessang** med Thomas Bjerre (SS)



LØRDAG D. 26. SEPTEMBER

8.00 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

Nyd fællesskabet under den blå septemberhimmel med et af disse fire forløb, der udforsker natur, bevægelse, erindring og fordybelse. Følg fugletrækket, opspor dine forfædre, væk skriveglæden eller mærk kroppen i bevægelse

Vælg ét af fire kursusforløb:

Slægtsforskning

Vil du udforske din familiehistorie og finde spor af forfædre eller nulevende slægtninge? På kurset lærer du at søge i databaser, følge spor og organisere oplysninger – med hjælp til dine egne spørgsmål. Én dag tager vi på udflugt. Medbring gerne bærbar pc. Underviser: Torben Albret Kristensen

Få gang i skriveriet

På kurset arbejder vi med dine egne tekster, finder din stemme og giver redskaber til at skrive levende og vedkommende. Vi læser op, giver feedback og styrker teksterne – uden krav om forudgående kendskab til grammatik.

Underviser: Hans Chr. Andersen

Fugletræk

Hvert efterår passerer omkring 250 mio. fugle sydpå gennem Sydsandinavien, og en stor del via Falster, som derfor er kendt som et af de bedste steder at opleve fugletræk. På kurset kombinerer vi teori med feltudflugter til steder som Bøtø Nor og Gedser Odde, og vi overvære ringmærkning på Gedser Fuglestation.

Underviser: Biolog og ornitolog Simon Vikstrøm

Bevægelse

Udforsk kroppen gennem forskellige bevægelsesformer – fra yoga og Qi gong til Gotvedgymnastik og dans. Vi veksler mellem ro og puls, leg og nærvær, smidighed og styrke, med fokus på glæde, fællesskab og velvære.

Undervisere: Tine Laulund, Lone Friis, Dorte Storm m.fl.
