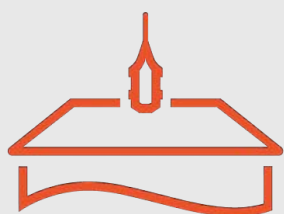




2026/K46

Senioryoga eller H.C. Andersen

8. november - 14. november

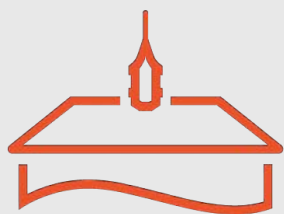




2026/K46

Senioryoga

8. november - 14. november



Senioryoga

Glæd dig til en dejlig uge med blid hatha- og yin yoga. Programmet er særlig tilrettelagt til seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed, og meditation og forkæler både krop og sind med masser af blid yoga og egenomsorg.

I løbet af kurset vil vi i teori og praksis beskæftige os med åndedrættet. Du vil få nyttige redskaber til, hvordan du igennem hele livet kan styrke og optimere åndedrættet.

Der venter dig en uge med masser af selvforkælelse i form af skøn og afslappende yoga i vores rummelige og afslappede rammer. Der vil være god mulighed for at vende hjem med ny inspiration til din yogapraksis.

Vores udflugt går til Agersø. Her nyder vi naturen og stilheden, når vi laver yoga med havudsigt og måske tager et frisk vinterbad. Varmen får vi, når vi nyder kakaoceremoni og mindfulnessøvelser i TribeHouse. Vi slutter dagen af hjemme på Liselund Højskole med en hyggelig højskoleaften med ild i pejsen og i fællesskabets tegn.

Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede yogier.

Medbring lun sweater og varme sokker.

Vi har yogaudstyr på højskolen, men du er velkommen til at medbringe dit eget yogaudstyr.

Ekskursion

- Agersø – og Makaya Gargi's fortælling om at arbejde for fred og kærlighed i en verden med ufred

Medvirkende

- Makaya Gargi – stifter og ejer af TribeHouse

Højskolens undervisere på dette kursus

- Kim Jacobus Paulsen (KJP) – forstander
- Hanne Probst Rasmussen (HPR) – højskolelærer



Hanne Probst Rasmussen

Program

Søndag den 8. november

- Kl. 16.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 19.30 Velkomst & introduktion

Mandag den 9. november

- Kl. 10.00 Yoga for alle: Introduktion til blid hatha- og yinyoga (HPR)
- Kl. 14.30 Vi laver yoga - med fokus på åndedrættet (HPR)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 10. november

- Kl. 10.00 Fra top til tå: Blid hatha- og yinyoga for hele kroppen (HPR)
- Kl. 14.30 Mindfulness og yoga (HPR)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 11. november

- Kl. 10.00 Heldagsekskursion: Agersø. Yoga med havudsigt og mindfulness-vandring langs vandet (HPR)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 12. november

- Kl. 10.00 Meditation: Lær teknikkerne, kunsten og glæden ved at meditere (HPR)
- Kl. 14.30 Yoga - masser af yoga (HPR)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Fredag den 13. november

- Kl. 10.00 Leg, bevægelse og yoga i fællesskabet (HPR)
- Kl. 14.30 Opsamling på ugen der gik (HPR)
- Kl. 18.00 Afslutningsaftne (HPR og KJP)

Lørdag den 14. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



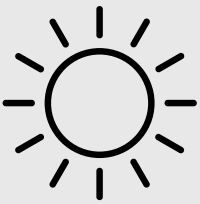
Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole
Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.300 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

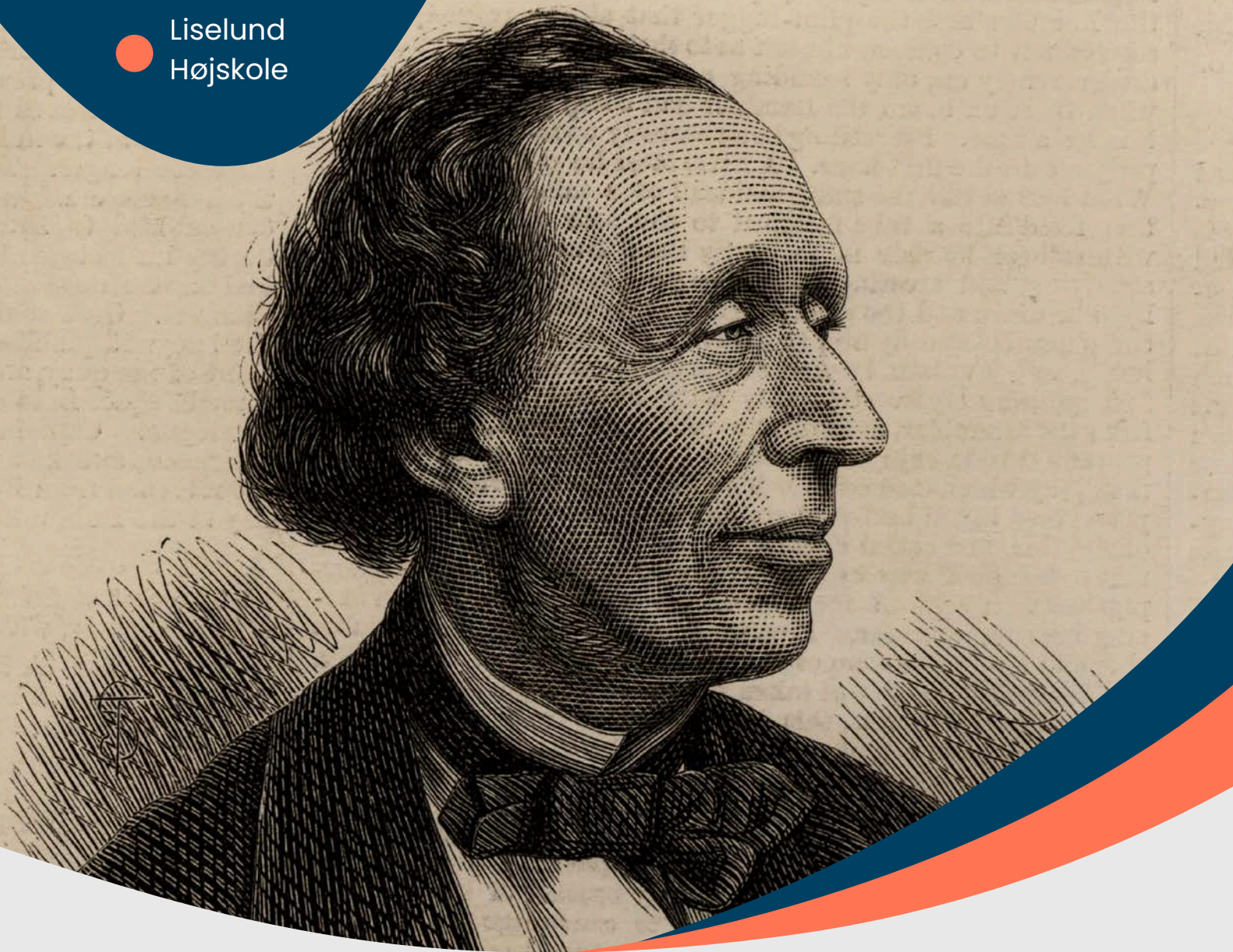
Dagens gang

Kl. 08.00 – 09.00	Morgenmad
Kl. 09.00 – 09.30	Morgensamling
Kl. 10.00 – 12.00	Undervisning
Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 14.30 – 16.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00 – 19.00	2 retters menu
Kl. 19.30 – 21.30	Aftenarrangement

Heldagsekskursion er oftest i
tidsrummet 10.00 – 17.00

Der kan forekomme afvigelser.

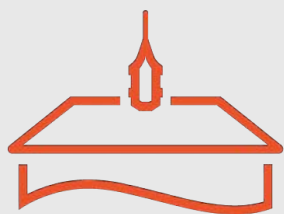




2026/K46

H.C. Andersen

8. november - 14. november



H.C. Andersen

Vi kender ham for de mange eventyr og rejsebeskrivelser. At rejse er at leve – skrev han. Og det levede han efter.

Han rejste meget, og han var en flittig gæst (og yndet) gæst på landets herregårde.



Ud over hans tilknytning til de Syd- og Vestsjællandske herregårde og latinskolen i Slagelse, vil vi i løbet af kurset komme grundigt omkring denne spændende fortæller, der evnede kunsten at netværke og skabe sig et brand, længe før det blev moderne.

Vi ser på hans opvækst, venner, mæcener, forelskelser, rejser og litteraturens behandling af ham.

Ekskursioner

- Thorvaldsens Samling på Nysø ved Præstø

Medvirkende

- Stella Borne Mikkelsen (SBM) – cand.mag. i historie og dansk.

Højskolens undervisere på dette kursus

- Kim Jacobus Paulsen (KJP) – forstander
- Hanne Probst Rasmussen (HPR) – højskolelærer

Program

Søndag den 8. november

- Kl. 16.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 19.30 Velkomst & introduktion

Mandag den 9. november

- Kl. 10.00 H.C. Andersens barndom i Odense og den første tid i København (SBM)
- Kl. 14.30 H.C. Andersens skolegang, især på latinskolerne i Slagelse og Helsingør (SBM)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 10. november

- Kl. 10.00 H.C. Andersens venner og mæcener (SBM)
- Kl. 14.30 H.C. Andersens veninder og forelæser (SBM)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 11. november

- Kl. 10.00 H.C. Andersen og herregårdslivet – især de Syd- og Vestsjællandske herregårde Basnæs, Holsteinborg, Bregentved, Gisselfeld, Borreby, Nysø samt hovedgården Christinelund (SBM)
- Kl. 13.00 Ekskursion: Thorvaldsens Samling (SBM)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 12. november

- Kl. 10.00 H.C. Andersen og de mange rejser (SBM)
- Kl. 14.30 H.C. Andersen som gæst i ind- og udland (SBM)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Fredag den 13. november

- Kl. 10.00 H.C. Andersens relationer til andre kulturpersoner såsom H.C. Ørsted, Søren Kierkegaard og B.S. Ingemann (SBM)
- Kl. 14.30 Hvordan er H.C. Andersen blevet behandlet i litteraturen? (SBM)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (HPR, KJP og SBM)

Lørdag den 14. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Thorvaldsens Samling på Nysø

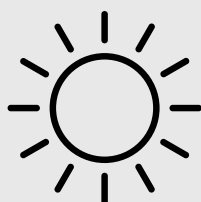
Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole
Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.300 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Dagens gang

Kl. 08.00 – 09.00	Morgenmad
Kl. 09.00 – 09.30	Morgensamling
Kl. 10.00 – 12.00	Undervisning
Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 14.30 – 16.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00 – 19.00	2 retters menu
Kl. 19.30 – 21.30	Aftenarrangement

Heldagsekskursion er oftest i
tidsrummet 10.00 – 17.00

Der kan forekomme afvigelser.

