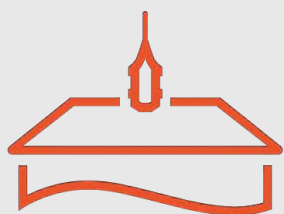




2025/K6

Slægtsforskning eller Senioryoga

2. februar – 8. februar



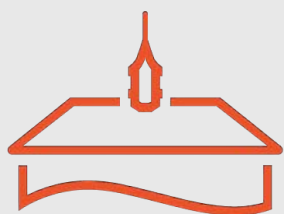
LISELUND
HØJSKOLE



2025/K6

Slægtsforskning

2. februar – 8. februar



LISELUND
HØJSKOLE

Slægtsforskning

Det fængslende ved slægtsforskning er muligheden for at komme tættere på sine forfædre og familiehistorie. Slægtsforskning giver indblik i den tid, vores forfædre levede i.

På kurset "Slægtsforskning" klarlægges dine aner, og du finder ud af, hvem der gemmer sig bag navne og årstal.

Kurset introducerer, hvordan du tilgår arkiver, offentlige databaser og andre steder, hvor familiehistorier kan være gemt.

Kurset er både for nybegyndere og for dem, der har forsket i længere i tid. Undervisning er praktisk orienteret og undervisningen er tilpasset præcis, hvor du er og hvor du gerne vil hen.

Det er skolens rutinerede historiker David Bisbjerg, der hjælper og underviser dig i det fantastiske ved slægtsforskning. Hjemmesiden www.myheritage.dk benyttes i undervisningen, men er du fortrolig med en anden hjemmeside, får du også undervisning og vejledning i den. Medbring gerne din egen computer eller lån en af højskolens computere.

Glæd dig også til en uge med fællessang, ekskursion og spændende foredrag i de smukke historiske rammer på Liselund Højskole.



Ekskursion

- Slagelse Lokalarkiv

Medvirkende

- Henning Jahn – Foredragsholder og tidligere museumsleder på Dansk Forsorgshistorisk Museum

Program

Søndag den 2. februar

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

Mandag den 3. februar

- Kl. 10.00 Introduktion til slægtsforskning (DB)
- Kl. 13.00 Rundvisning på Liselund Højskole (KJP)
- Kl. 14.30 Hvordan kommer man i gang/videre med at forske? Øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 19.30 Sangaften (DB)

Tirsdag den 4. februar

- Kl. 10.00 Informationssøgning - øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 13.30 Ekskursion: Slagelse Lokalarkiv (DB)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 5. februar

- Kl. 10.00 Vi slægtsforsker videre (DB)
- Kl. 13.00 Guided tur til Antvorskov Klosterruin (DB)
- Kl. 14.30 Informationssøgning - øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 19.30 Dokumentarvisning (DB)

Torsdag den 6. februar

- Kl. 10.00 Gotisk skrift - øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 14.30 Gotisk skrift fortsat (DB)
- Kl. 19.30 "Pigerne på Sprogø" v. Henning Jahn

Fredag den 7. februar

- Kl. 10.00 Vi slægtsforsker videre (DB)
- Kl. 14.30 Opsamling og hvordan forsker du videre? (DB)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (DB & KJP)

Lørdag den 8. februar

- Kl. 09.30 Afrejse



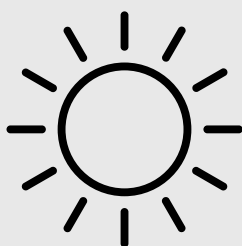
Praktiske oplysninger



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 4.430 til 6.200 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Højskolens undervisere på dette kursus

Kim Jacobus Paulsen (KJP)
Forstander

David Bisbjerg (DB)
Højskolelærer og cand.mag. i
historie

Dagens gang

Kl. 08.00	Morgenmad
Kl. 09.00	Morgensamling
Kl. 10.00	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Der kan forekomme afvigelser.

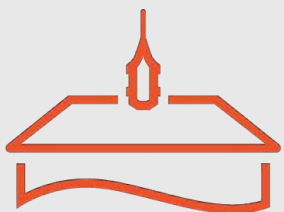




2025/K6

Senioryoga

2. februar – 8. februar



**LISELUND
HØJSKOLE**

Senioryoga

Glæd dig til en dejlig uge med blid Hatha- og Yinyoga på Liselund Højskole. Højskole- og yoga- og meditationslærer Hanne Probst Rasmussen har tilrettelagt et særligt program for seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed, og meditation.



Glaskunstner Branka Lugonja

I teori og praksis vil vi beskæftige os med åndedrættet og åndedrætsøvelser. Du vil få nyttige redskaber til, hvordan du igennem hele livet kan styrke og optimere åndedrættet. I løbet af ugen arbejder vi med frihed og kreativitet i forhold til bevægelse og egen yogapraksis.

Der vil være god mulighed for at vende hjem med ny inspiration. Kurset henvender sig både til begyndere og øvede. Vi har det nødvendige udstyr, men du er velkommen til at medbringe dit eget.

Senioryoga får besøg af den kendte yogalærer Simon Krohn, der holder foredrag om liv og luft.

Glæd dig også til at stifte bekendtskab med fraktaltegning, når vi besøger glaskunstner Branka Lugonja.

Der venter dig en uge med masser af selvforkælelse i form af skøn og afslappende yoga i de rummelige og smukke rammer på Liselund Højskole.

Ekskursion

- Glaskunstner Branka Lugonja – kåret som årets kunstner i 2018 på Art Nordic

Medvirkende

- Simon Krohn – cand.mag. i filosofi med speciale i indisk filosofi, forfatter og yogalærer

Program

Søndag den 2. februar

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

Mandag den 3. februar

- Kl. 10.00 Introduktion til blid Hatha- og Yinyoga (HPR)
- Kl. 14.30 Introduktion fortsat med blide øvelser for krop og sind (HPR)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 4. februar

- Kl. 10.00 "Liv og luft" v. Simon Krohn
- Kl. 14.30 Mindfulness og yoga (HPR)
- Kl. 19.30 "Frihed og kreativitet i din yogapraksis". Vi dykker ned i, hvordan vi igennem fri bevægelsesdans og kreative øvelser, kan komme tættere på vores egen yogapraksis (HPR)

Onsdag den 5. februar

- Kl. 10.00 Hensyntagende yoga for ryg og knæ (HPR)
- Kl. 13.45 Ekskursion: Glaskunstner Branka Lugonja. Fraktaltegning - introduktion og tegning
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Torsdag den 6. februar

- Kl. 10.00 Yoga for fødder og balance (HPR)
- Kl. 14.30 Ansigtssyoga og restorativ yoga (HPR)
- Kl. 19.30 Hygge, spil og sang i Pejsestuen (HPR)

Fredag den 7. februar

- Kl. 10.00 Fællesskab og paryoga - få rørt lattermusklerne (HPR)
- Kl. 14.30 Opsamling og aromaafspænding (HPR)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (HPR og KJP)

Lørdag den 8. februar

- Kl. 09.30 Afrejse



Simon Krohn
foto: Tuala Hjarnø

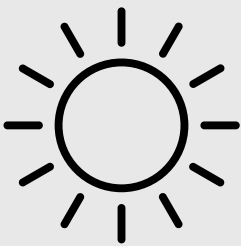
Praktiske oplysninger



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 4.430 til 6.200 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Højskolens undervisere på dette kursus

Kim Jacobus Paulsen (KJP)
Forstander

Hanne Probst Rasmussen (HPR)
Højskolelærer. Uddannet yoga-
og mindfulnesslærer

Dagens gang

Kl. 08.00	Morgenmad
Kl. 09.00	Morgensamling
Kl. 10.00	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement
Der kan forekomme afvigelser.	

