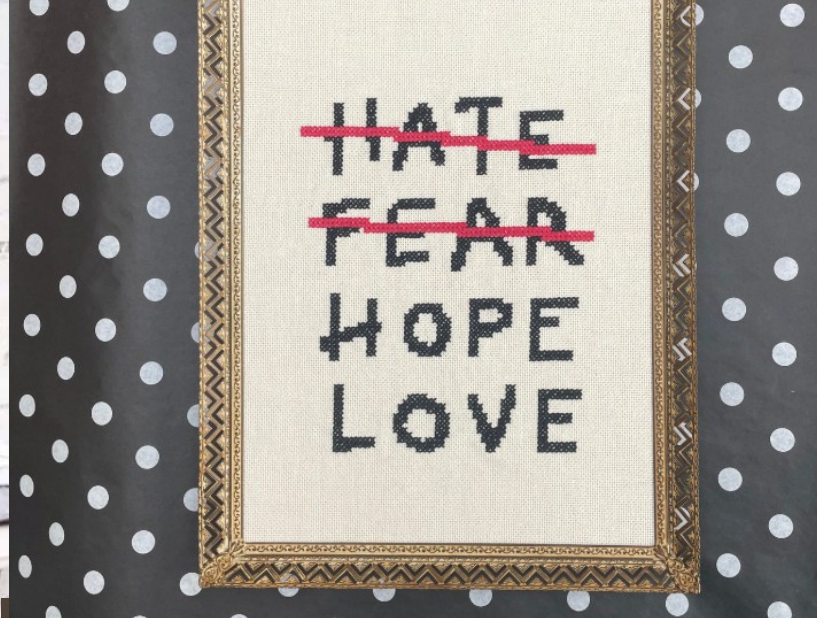


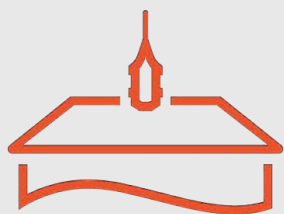


2026/K15

Raseribroderi

- sig det med nål og tråd

7. april – 11. april



LISELUND
HØJSKOLE

Raseribroderi – sig det med nål og tråd

Verden er af lave. Kan man virkelig brodere sit raseri ud? JA, er det korte svar!

Man kan faktisk brodere alle sine følelser ud. Måske er det ikke lige raseri du koger over af – det kan være så meget andet og alt er heldigvis tilladt!

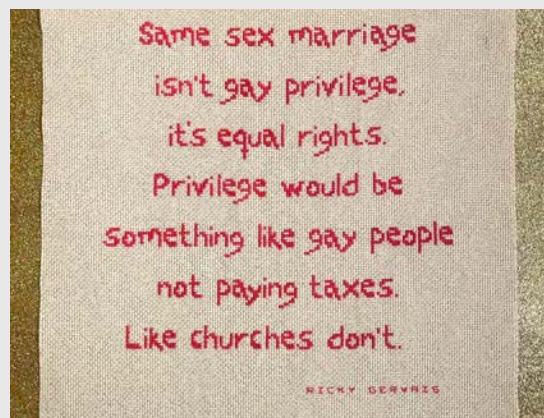
Kom ned i kroppen og få det hele ud med nål og tråd!

Kurset er for alle uanset, om du er nybegynder eller garvet broderist.

Indimellem broderierne laver vi blide yogaøvelser for skulder og nakke. Det er sundt for hjernen at komme ned i kroppen – lær enkle åndedrættsteknikker til at koble af med og få stoppet tankemylderet.

Vores ekskursion går ud i det blå, hvor vi er på opdagelse i natur, kultur og kunst i Vestsjælland. Liselund Højskoles hyggelige rammer inviterer til hygge, afslapning og positivt fællesskab. Glæd dig – det bliver festligt!

Eksempel på et af Trines værker, hvor hun "siger 'det' med nål og tråd":



Ekskursioner

- På bustur ud i det blå. Kunst- og kulturseværdigheder

Medvirkende

- Trine Runge Jessen (TRJ) – broderist, forfatter, underviser og foredragsholder
- Selma Runge Sandhir – broderist og underviser

Højskolens undervisere på dette kursus

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

Program

Tirsdag den 7. april

- Kl. 11.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 13.00 Velkomst & introduktion
- Kl. 15.00 Broderi som udtryksform – følelser kan broderes ud (TRJ og HPR)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Onsdag den 8. april

- Kl. 10.00 Moodboards – hvad er du fyldt op af? (TRJ og HPR)
- Kl. 13.30 Ekskursion: På bustur ud i det blå, hvor vi ser på kunst- og kulturseværdigheder (HPR)
- Kl. 19.30 Blid yoga og afspænding for broderister (HPR)

Torsdag den 9. april

- Kl. 10.00 Vi broderer! Alt fra nålepuder og badges til ting på væggen (TRJ og HPR)
- Kl. 14.30 Vi broderer! Alt fra nålepuder og badges til ting på væggen (TRJ)
- Kl. 19.30 "BADASS raseribroderi – hva' fa'en er det nu for noget?" v. Trine Runge Jessen

Fredag den 10. april

- Kl. 10.00 Vi broderer! Alt fra nålepuder og badges til ting på væggen (TRJ og HPR)
- Kl. 14.30 Vi broderer! Alt fra nålepuder og badges til ting på væggen (TRJ og HPR)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (KJP og HPR)

Lørdag den 11. april

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 10.00 Afrunding og udstilling. Her på Liselund Højskole afslutter vi altid Broderi-ugen festligt og farverigt med bobler, bajere, taler og masser af ros til vores broderiværker (TRJ og HPR)
- Kl. 13.00 Afrejse



Praktiske oplysninger

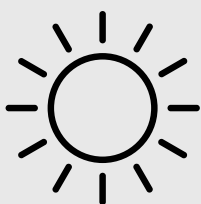


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.300 til 5.600 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.

