

Senioryoga

12. november - 18. november 2023



LISELUND
HØJSKOLE

Kurset henvender sig både til øvede og nybegyndere i yoga. Programmet er særligt tilrettelagt til seniorer med fokus på blid hensyntagende yoga og styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed og åndedrætsøvelser. Yogasessionerne afsluttes med en dejlig afspænding. Udover de daglige sessioner i yoga, meditation og mindfulness skal vi på vandretur, høre foredrag, se film og synge sammen fra Højskolesangbogen. Glæd dig til en uge i yogaens tegn med masser af fællesskab og inspiration til daglig praksis.



Liselund Højskole

Slotsalleen 44

4200 Slagelse

5852 3120

Mail: liselund@liselund.dk

Web: www.liselund.dk

Måltider på Liselund

08.00-09.00: Morgenmad

12.00-13.00: Middag

18.00-19.00: Aftenbuffet

Der kan forekomme afvigelser i dagsrytmen f.eks. i forbindelse med udflugter etc. Se kursusprogram.

Ret til pris- og programændringer forbeholdes.

Program

Søndag den 12. november

Kl. 16.00-17.00 Ankomst og indkvartering

Kl. 19.30-21.00 Velkomst og introduktion

Mandag den 13. november

Kl. 08.00-08.30 Morgenyoga

Kl. 09.10-09.40 Morgensamling

Kl. 10.10-12.00 Yoga

Kl. 14.30-16.30 Yoga

Kl. 19.00-21.00 Sangaften

Tirsdag den 14. november

Kl. 08.00-08.30 Morgenyoga

Kl. 09.10-09.40 Morgensamling

Kl. 10.10-12.00 Yoga

Kl. 14.30-16.30 Yoga

Kl. 19.00-21.00 Foredrag: Liv og luft v. Simon Krohn

Onsdag den 15. november

Kl. 08.00-08.30 Morgenyoga

Kl. 09.10-09.40 Morgensamling

Kl. 10.10-12.00 Yoga

Kl. 13.30-17.30 Ekskursion og foredrag:

Veteranhaven, Slots Bjergby

Kl. 19.00-21.00 Oplæg og film v. Hanne Probst Rasmussen



Torsdag den 16. november

Kl. 08.00-08.30 Morgenyoga

Kl. 09.10-09.40 Morgensamling

Kl. 10.10-12.00 Yoga

Kl. 14.30-16.30 Yoga

Kl. 19.00-21.00 Foredrag og workshop: Yoga, fantasi og kreativitet v. Hanne Probst Rasmussen

Fredag den 17. november

Kl. 08.00-08.30 Morgenyoga

Kl. 09.10-09.40 Morgensamling

Kl. 10.10-12.00 Yoga

Kl. 14.30-16.30 Yoga

Kl. 18.00-21.00 Afslutningsaften - leg, sang og underholdning

Lørdag den 18. november

Kl. 09.30 Afrejse

Foto: Tuala Hjarnø



På dette kursus møder du

Kim Jacobus Paulsen
Forstander på Liselund Højskole

Hanne Probst Rasmussen
Lærer på Liselund Højskole

Simon Krohn
Cand.mag. i filosofi, yogalærer



Priser

Enkeltværelse ny afd.	5.850 kr.
Dobbeltværelse ny afd. pr. person	5.250 kr.
Enkeltværelse gl. afd.	5.250 kr.
Dobbeltværelse gl. afd. pr. person	4.750 kr.
Hjemmeboende	4.230 kr.

Tilmelding

Tilmelding på vores hjemmeside www.liselund.dk eller
telefon 58523120 - tryk 1 for højskole