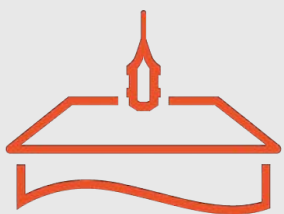




2026/K6

Senioryoga eller En blomst hver dag

1. februar – 7. februar



**LISELUND
HØJSKOLE**



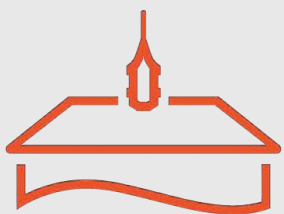
Liselund
Højskole



2026/K6

Senioryoga

1. februar – 7. februar



LISELUND
HØJSKOLE

Senioryoga

Glæd dig til en dejlig uge med blid hatha- og yin yoga. Programmet er særligt tilrettelagt med fokus på at styrke og afspænde hele kroppen. Igennem hele ugen kommer du til at arbejde med at træne din balance og din smidighed. Du får nyttige redskaber til, hvordan du kan styrke og optimere dit åndedræt – det har så stor betydning for dit velvære.

Der er masser af selvforkælelse i form af enkle åndedrætsøvelser, lyse meditationer og varme krops-afspændinger til bl.a. musik og poesi. Igen i år er vi heldige at få besøg af Simon Krohn. Han kommer og holder foredraget: "Det skal ikke gå væk" og fortæller om sin seneste bogudgivelse, der handler om at reducere lidelse og drage omsorg for sig selv – også i pressede perioder af livet.

Der er god mulighed for at vende hjem med ny inspiration til din egen yogapraksis. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede. På Liselund Højskole har vi yogarekvisitter, men du må gerne medbringe dine rekvisitter, som du benytter i din egen yogapraksis. Husk også de lune sweatre og sokker til afspændingerne.



Ekskursion

- Byvandring i Slagelse. På opdagelse i byens mange smukke historiske og moderne kunstværker

Koncert

- Søren Manscher – Sangskriver og musiker

Medvirkende

- Simon Krohn – cand. mag. i filosofi med speciale i indisk filosofi, forfatter og yogalærer
- Henning Jahn – foredragsholder og tidl. leder af Dansk Forsorgshistorisk Museum

Højskolens undervisere på dette kursus

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

Program

Søndag den . februar

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

Mandag den 2. februar

- Kl. 10.00 Introduktion til blid hatha- og yinyoga (HPR)
- Kl. 14.30 Sådan bruger du åndedrættet optimalt i din yogapraksis (HPR)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 3. februar

- Kl. 10.00 Foredrag: "Det skal ikke gå væk" v. Simon Krohn
- Kl. 14.30 Yoga med fokus på mindfulness og egenomsorg (HPR)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Onsdag den 4. februar

- Kl. 10.00 Hensyntagende yoga for knæ og ryg (HPR)
- Kl. 14.30 Ekskursion: Byvandring i Slagelse, skulpturer og kunstværker (HPR)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Torsdag den 5. februar

- Kl. 10.00 Blid hatha- og yinyoga for hele kroppen (HPR)
- Kl. 14.30 Ansigtsyoga og restorativ yoga (HPR)
- Kl. 19.30 Foredrag: "Gutterne på Livø og pigerne på Sprogø" v. Henning Jahn

Fredag den 6. februar

- Kl. 10.00 Fællesskab og paryoga (HPR)
- Kl. 14.30 Nyttige tips og tricks til at fortsætte med yoga hjemme (HPR)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften med koncert af Søren Manscher

Lørdag den 7. februar

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Søren Manscher

Praktiske oplysninger

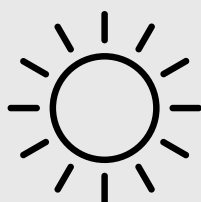


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



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

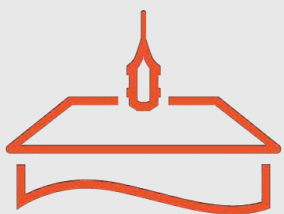
Der kan forekomme afvigelser.





2026/K6

En blomst hver dag
1. februar – 7. februar



LISELUND
HØJSKOLE

En blomst hver dag

Glæd dig til en sanselig rejse ind i blomstringens verden på Liselund Højskole. Vi kombinerer akvarel og papirblomster og fordyber os i én blomst hver dag – både gennem maleri og skulpturel formgivning.



Som poetisk ramme henter vi inspiration i Frances Hodgson Burnetts klassiker "Den hemmelige have". Selvom bogen oprindeligt blev skrevet for børn, er dens fortælling om en lukket have, der vækkes til live, en universel metafor, som også voksne kan spejle sig i. Haven symboliserer det, vi bærer med os i livet – erindringer, erfaringer og drømme – og som kan blomstre på ny, når vi giver det omsorg og opmærksomhed. Det er ikke en forudsætning af have læst bogen, for at kunne deltage i kurset. Kurset kræver ingen forkundskaber – kun lysten til at skabe og til at lade former og farver åbne en ny have i os selv. Vi glæder os til at se dig til: 5 blomster, 5 stemninger og 5 sanselige dage.

"Hvis du ser rigtigt godt efter, vil du opdage, at jorden er fuld af hemmeligheder. Lige under overfladen ligger der noget og venter – og pludselig, en dag, skyder det frem og begynder at blomstre "Den hemmelige have".

Ekskursion

- Byvandring i Slagelse

Koncert

- Søren Manscher – sanger, musiker og tekstforfatter

Medvirkende

- Anne Krøjer (AK) – Kunstner og underviser. Årets kunstner i Slagelse 2024. Instagram: @annepaperflower.dk @annekrojer Facebook: annekrojer_
- Henning Jahn – tidl. leder af Dansk Forsorgshistorisk Museum

Højskolens undervisere på dette kursus

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

Program

Søndag den 1. februar

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

Mandag den 2. februar Vi træder ind i haven

- Kl. 10.00 Anemonen repræsenterer forårets første spire og det stille, der vågner
Akwarel: Sarte farver og lette penselstrøg. Papirblomst: Hvid anemone (AK)
- Kl. 14.30 Vi arbejder videre med formiddagens program (AK)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 3. februar Form og retning

- Kl. 10.00 Tulipanen står rank og strækker sig mod lyset – en blomst med retning og kraft
Akwarel: Klare konturer og rene farveflader. Papirblomst: Klassisk tulipan (AK)
- Kl. 14.30 Vi arbejder videre med formiddagens program (AK)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Onsdag den 4. februar Fylde og overgivelse

- Kl. 10.00 Pæonen folder sig ud i fuld frodighed – symbol på overflod og glæde. Akwarel:
Lag på lag, dybde og bløde farveovergange. Papirblomst: Fyldig pæon (AK)
- Kl. 13.30 Ekskursion: Byvandring i Slagelse – skulpturer og kunstværker (AK)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Torsdag den 5. februar Skønhed og forfængelighed

- Kl. 10.00 Valmuen er både smuk og flygtig – en påmindelse om livets cyklus. Akwarel:
Flygtige strøg og gennemsigtighed. Papirblomst: Vibrerende rød valmue (AK)
- Kl. 14.30 Vi arbejder videre med formiddagens program (AK)
- Kl. 19.30 Gutterne på Livø og pigerne på Sprogø v. Henning Jahn

Fredag den 6. februar Hjerte og helhed

- Kl. 10.00 Rosen er blomstens dronning – et symbol på kærlighed, helhed og livskraft.
Akwarel: Spiralform, skygger og farvedybde. Papirblomst: Klassisk rose (AK)
- Kl. 14.30 Vi åbner vores egen "hemmelige have!" i en lille fernisering. Vi udstiller vores
værker, både akvareller og papirblomster, i en fælles blomstrende installation (AK)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften med levende musik. Koncert: Søren Manscher

Lørdag den 7. februar

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Søren Manscher

Praktiske oplysninger

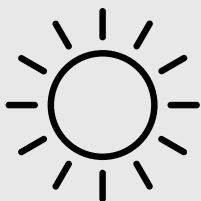


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



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.

