

Strik og stræk

5. - 9. december 2022

Strik er det



nye yoga



LISELUND
HØJSKOLE

Kurset henvender sig til dig, der elsker at strikke. Vi har samlet en gruppe kompetente undervisere, der i oplæg, workshops og foredrag vil stå for at inspirere dig og din strikning. Uanset på hvilket niveau du befinder dig, kan du på dette kursus hente ideer og ny faglig viden. Medbring meget gerne dine egne strikkeprojekter. Er du måske kørt fast i opskrift eller projekt, kan du helt sikkert hente hjælp på dette kursus.

Undervejs på kurset kommer du til at lave blide yogøvelser, som du nemt vil kunne bruge hjemme. Du får en håndsrækning til, hvordan du kan løsne op og undgå spændinger i skulder, nakke og ryg, når du strikker. Du får indsigt i, hvorfor det er sundt for det mentale helbred at være i strikkeflow og hvad der sker i hjernen, når vi lader tankerne vandre i takt med pindene. Du vil blive præsenteret for redskaber til, hvordan du yderligere kan fordybe dig i din kreativitet og din strikkepassion.

Du kommer til at indgå i traditionelle højskoletraditioner som morgensamlinger, fællessang, fortællinger, udflugter og fællesspisninger. Glæd dig til at nyde julehyggen i højskolens smukke og unikke historiske rammer.

Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
5852 3120

Mail: liselund@liselund.dk

Web: www.liselund.dk



Dagens gang på Liselund

08.00-09.00: Morgenmad
09.00-09.30: Morgensamling
10.00-12.00: Foredrag/aktivitet
12.00-13.00: Frokost
14.30-16.30: Foredrag/aktivitet
18.00-19.00: Middag
19.30-21.30: Aftenarrangement

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

Ret til programændringer forbeholdes.

Program

Mandag 5. december 2022

- Kl. 11.00: Ankomst og indkvartering
- Kl. 13.00-14.00: Velkomst og introduktion
- Kl. 14.30-16.30: Oplæg og strikkeworkshop
- Kl. 19.00-21.00: Vi pynter juletræ

Tirsdag 6. december 2022

- Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
- Kl. 10.00-12.00: Oplæg og strikkeworkshop
- Kl. 14.00-16.00: Kan man strikke en brunsviger? v. Annette Danielsen
- Kl. 16.30-17.30: Yoga og strikning
- Kl. 19.00-21.00: Sangaften



Onsdag 7. december 2022

- Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
- Kl. 10.00-12.00: Oplæg og strikkeworkshop
- Kl. 14.30-15.30: Strikkeworkshop
- Kl. 15.30-16.30: Yoga og strikning
- Kl. 19.00-21.00: Udflugt til Birkegårdens Haver

Torsdag 8. december 2022

- Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
- Kl. 10.00-12.00: Har du styr på din passion? v. Lotte Helle
- Kl. 14.00-15.00: Strikkeworkshop
- Kl. 15.30-16.30: Yoga og strikning
- Kl. 19.00-21.00: Julekoncert

Fredag 9. december 2022

- Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
- Kl. 10.00-12.00: Gåtur til strikkebutikken "Strikkenet" i Slagelse
- Kl. 13.00: Afrejse

På dette kursus møder du

Hanne Probst Rasmussen

Højskolelærer og kursusleder på Lise-lund Højskole, hvor hun bl.a. underviser i yoga- og mindfulness. Hun er uddannet yogalærer og NLP og mindfulnesscoach. Hanne har haft sin egen yogaskole i 12 år. Hannes yogastil kendetegnes ved den blide og hensyn-tagende tilgang til individuelle behov med fokus på styrke og smidighed.

Mona Schreiber Hansen

Mona er formand og ideskaber til Lise-lundstrikkerne og for adskillige sang- og korarrangementer. Hun medbringer altid højskolesangbogen i baglommen. Hun er uddannet social- og sundheds-assistent og arbejder med senhjerne-skadede og underviser indenfor området. Mona er en ildsjæl og har en unik evne til at opbygge mangfoldige fællesskaber.

Annette Danielsen

Annette har utallige strikudgivelser bag sig og er en af de danske strikkedesignere, der har produceret flest modeller. I foredraget "Kan man strikke en brunsviger" kommer Annette ind på hvilke processer, dilemmaer og arbejds-gange der skal til, før ideer bliver til strikkebog. Hun fortæller om sin baggrund for sit strikke-univers, hvorfor hun slet ikke kan lade være med at strikke - og hvorfor du mon har det på samme måde.

Karen Seilund

Karen er opvokset på en højskole. Hun er uddannet lærer og har arbejdet som friskolelærer og har gået på tilskæreskole. Hun har altid lavet håndarbejde og har en helt særlig interesse for strikning. Læs mere på Mor-Karens Haandstriik på Facebook og på Karens hjemmeside morka-ren@haandstriik.com. Karen er aktivt medlem af Liselundstrikkerne.

Lotte Helle

Lotte er rundet af en familie med traditioner for at arbejde med håndarbejde. Hun er uddannet håndarbejds-lærer, ansat som kursuskonsulent hos Fora og har undervist på højskoler og aftenskoler. Lotte er uddannet I Craft Psykologi hos Anne Kirketerp. Lotte kommer i sit foredrag "Har du styr på din passion?" ind på, hvad kreativitet gør for os og hvordan vi kan udleve og udvikle vores passion for at strikke. Lotte er aktivt medlem af Liselundstrikkerne.

Jette Bau

Jettes store passion er at strikke. Hun er uddannet folkeskolelærer og håndarbejds-lærer. Jette holder særligt af svære strikkeudfordringer. Hendes interesser og specialer er: Fanøsjaler, mønsterstriik, alternative ribkanter og at klippe i striik. Jette er aktivt medlem af Liselundstrikkerne.

Lene Kristiansen

Højskolelærer og kursusleder på Lise-lund Højskole, hvor hun bl.a. underviser i musik og sang. Hun er uddannet musikpædagog fra Danmarks Pædagogiske Universitet og præliminær organist fra Sjællands Kirkemusikskole. Hun underviser desuden i sang og klaver for voksne begyndere.