

På dette kursus møder du

Hanne Probst Rasmussen

Hanne Probst Rasmussen er lærer på Liselund 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 og arrangerer yogarejser til Indien. Hannes yogastil kendetegnes på den blide og hensyntagende tilgang til individuelle behov med fokus på styrke og smidighed.

Per Hillo

Per Hillo er kunstner og maler værker inspireret af kærlighed. Han blev kunstmaler, da han oplevede, hvordan kunsten gav velvære under et sygdomsforløb med stress og depression. I de sidste 20 år har Per Hillo levet af sin kunst, bl.a. med udstillinger i København og New York og fremstilling af værker til kongefamilien.

Lene Kristiansen

Lene Kristiansen er lærer på Liselund Højskole, hvor hun blandt andet underviser i musik og sang. Hun er uddannet musikpædagog fra Danmarks Pædagogiske Universitet og prælimer organist fra Sjællands Kirkemusikskole. Hun underviser desuden i sang og klaver for voksne begyndere.



Yoga for seniorer

11. september - 17. september 2022



Skyd efteråret godt i gang med denne uges yoga-retreat og mærk, hvordan krop og sind forkæles og genoplades. Kurset henvender sig både til øvede og nybegyndere i yoga.

Kurset er særligt tilrettelagt til seniorer med fokus på blid hensyntagen 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 inspiration til daglig praksis hjemme.

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

Program:

Søndag 11. september

Kl. 16.00-17.00 Ankomst og indkvartering

Kl. 19.30-21.00: Velkomst og introduktion

Mandag 12. september

Kl. 08.00-08.30: Morgenyoga

Kl. 10.00-12.00: Yoga

Kl. 14.30-16.30: Yoga

Kl. 19.00-21.00: Sangaften v. Lene
Kristiansen

Tirsdag 13. september

Kl. 08.00-08.30: Morgenyoga

Kl. 10.00-12.00: Yoga

Kl. 14.30-16.30: Yoga

Kl. 19.00-21.00: Foredrag: Kunst som
helende værktøj v. Per Hillo

Onsdag 14. september

Kl. 08.00-08.30: Morgenyoga

Kl. 10.00-12.00: Yoga

Kl. 14.30-16.30: Yoga

Kl. 19.00-21.00: Oplæg og filmvisning:
Free the mind



Torsdag 15. september

Kl. 08.00-08.30: Morgenyoga

Kl. 10.00-12.00: Yoga

Kl. 13.30-16.30: Tur til Sorø med aktivitet
for krop og sind

Kl. 19.00-21.00: Styrk din indre leder.
Livsværdier og yoga v. Hanne Probst
Rasmussen

Fredag 16. september

Kl. 08.00-08.30: Morgenyoga

Kl. 10.00-12.00: Yoga

Kl. 14.30-16.30: Yoga

Kl. 19.00-21.00: Afslutningsaften

Lørdag 16. september

Kl. 09.00-09.30: Afrejse