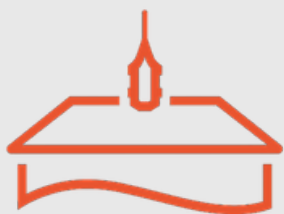




2027/K2

Ro, nærvær og fordybelse

13. januar – 17. januar



**LISELUND
HØJSKOLE**

Ro, nærvær og fordybelse

Giv dig selv tid til at sænke tempoet og fordybe dig i det, der nærer både hænder, hjerte og sind. Dette kursus er for dig, der ønsker at starte året med ro og finde fornyet energi.

I løbet af kurset skaber vi et trygt rum, hvor du kan vende opmærksomheden indad.

Vi skal opleve hvad saunagus kan, med duft, varme og ro udført af gusmester Marie Friis, bornzevinder i DM ved Klassisk Saunagus 2026.



Vi hører foredrag om, hvad der kan skabe roen i en fortravlet hverdag og hvordan crafts (håndarbejde, håndværk eller kreative hobbyer) kan forebygge stress og uro ved yogalærer og mindfulness- og meditationsinstruktør Brit Davodi.

Gennem enkle øvelser i mindfulness og refleksion får du mulighed for at slippe hverdagens støj, finde ind til det, der er vigtigt for dig, og styrke kontakten til dig selv.

Kom med ud under åben himmel og oplev vildmarksbadets varme alt imens du strikker eller hækler en vaskeklud i sejl garn.

Har du lyst til at sænke farten, genfinde balancen og skabe kontakt til både krop og sind? Så glæder vi os til at tage imod dig.

Du behøver ingen erfaring med mindfulness, saunagus eller vildmarksbadet – alle er velkomne.

Medvirkende

- Brit Davodi – (BD) uddannet ergoterapeut, yogalærer samt mindfulness- og meditationsinstruktør
- Marie Friis – Uddannet murer, massør og komplementær terapeut. Gusmester og bronze ved DM i Klassisk Saunagus 2026
- Dorte Storm Henriksen – GONG-instruktør og pædagog

Højskolens undervisere på dette kursus

- Kim Jacobus Paulsen (KJP) – forstander

Program

Onsdag den 13. januar

- Kl. 11.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 14.00 Velkomst & introduktion
- Kl. 16.00 Bevæg dig glad med nærvær – krydret med viden om kroppen og nervesystemet. (BD)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag

Torsdag den 14. januar

- Kl. 10.00 Foredrag: "Min rejse ind i saunagus" v. Marie Friis
- Kl. 14.30 Foredrag: Craft, hvorfor er det så vigtigt ? Craftpsykologi – håndarbejde og håndværks virkning på nervesystemet (BD)
- Kl. 19.30 Saunagus hos Hikimaja v. Marie Friis

Fredag den 15. januar

- Kl. 10.00 Vildmarksbad – strikke eller hækle en hamp-vaskeklud
- Kl. 14.30 Mindfulness i praktisk med diverse øvelser. Er vejret til det, går vi ud – let regn er kun en velsignelse 😊 (BD)
- Kl. 19.30 Foredrag: Mindfulness og naturens virkning på nervesystemet med mini øvelser (BD)

Lørdag den 16. januar

- Kl. 10.00 Fællessang fra Højskolesangbogen
- Kl. 14.30 Saunagus hos Hikimaja v. Marie Friis
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (KJP og DB)

Søndag den 17. januar

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 10.00 Gong v. Dorte Henriksen Storm
- Kl. 13.00 Tak for denne gang



Praktiske oplysninger

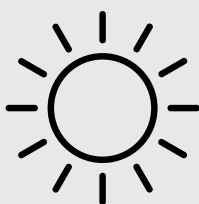


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.000 til 5.150 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.

