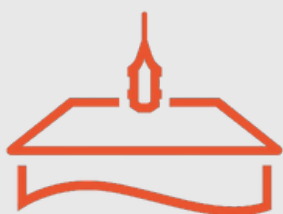




2024

Uge 37-2024

8. september - 14. september



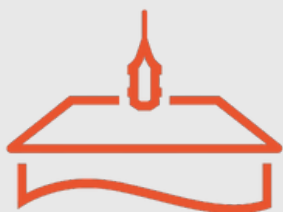
**LISELUND
HØJSKOLE**



2024

Senioryoga efterår

Uge 37: 8. september – 14. september



**LISELUND
HØJSKOLE**

Kort om kurset

Programmet er særligt tilrettelagt til seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen gennem blid og mindful yoga. Vi arbejder med balance, smidighed, åndedrætsøvelser og meditation.

Når vi dyrker yoga i naturen, forstærkes vores sanser og yogaen får ofte en større effekt og betydning. Hele onsdagen flytter vi vores yogaundervisning til den stille og smukke natur på Agersø. Vi får også tid til at besøge øens seværdigheder og komme en tur hele vejen rundt på øen i traktorbus.

Vores yoga om morgenen er kort, let, dansende og opkvikkende.

I løbet af kurset vil vi i teori og praksis beskæftige os med begrebet: Self-Compassion – mulige veje til egenomsorg for krop og sind.

Glæd dig til en uge med masser af dejlig yoga, højskoleliv og inspiration til daglig yogapraksis. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede.



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.



Program

Søndag d. 8. september

Kl. 16.00–17.00 Ankomst & indkvartering

Kl. 19.30–21.30 Velkomst & introduktion

Mandag d. 9. september

Kl. 7.45–8.15: Morgen yoga

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–12.00 Yoga

Kl. 14.30–16.30 Yoga

Kl. 19.30–21.30 Sangaften – sensommer, fællesskab og kærlighed v. Hanne Probst Rasmussen

Tirsdag d. 10. september

Kl. 7.45–8.15: Morgen yoga

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–12.00 Yoga

Kl. 14.30–16.30 Yoga

Kl. 19.30–21.30 Forstanderforedrag

Onsdag d. 11. september

Kl. 7.45–8.15: Morgen yoga

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–16.30 Kl. 10.00–16.30: Heldagstur til Agersø: Yoga, natur og kultur

Kl. 19.30–21.30 Mindful og intuitiv tegning for alle v. Tine Kaag Raun

Torsdag d. 12. september

Kl. 7.45–8.15: Morgen yoga

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–12.00 Self-compassion. Mulige veje til egen-omsorg v. Hanne Probst Rasmussen

Kl. 14.30–16.30 Yoga

Kl. 19.30–21.30 Højskoleaften

Fredag d. 13. september

Kl. 7.45–8.15: Morgen yoga

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–12.00 Restorativ yoga

Kl. 14.30–16.30 Byvandring i Slagelse by

Kl. 19.30–21.30 Afslutningsaften

Lørdag d. 14. september

Kl. 09.30 Afrejse



Praktiske oplysninger



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



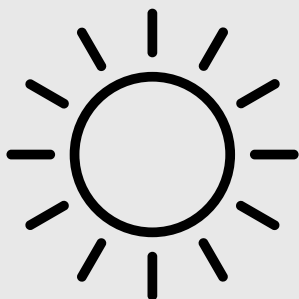
Liselund Højskole

Slotsalleen 44

5842 3120

Mail: liselund@liselund.dk

Web: www.liselund.dk



Priser fra 4.850 til 5.950 kr. afhængig af
hvilket type værelse du ønsker at bo på

På dette kursus møder du

Kim Jacobus Paulsen

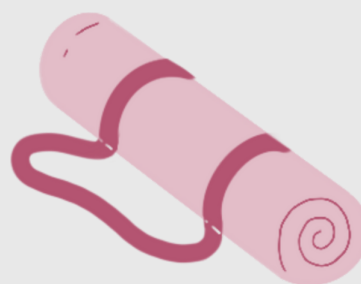
Forstander på Liselund Højskole

Hanne Probst Rasmussen

Lærer på Liselund Højskole, Yoga- og
meditationslærer, kursusleder

Tine Kaag Raun

Grafisk designer og billedkunstner

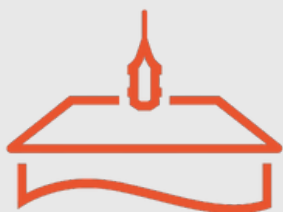




2024

Øhop

8. september – 14. september



LISELUND
HØJSKOLE

Pak rygsækken og tag med på vandringer ud i det smukke Sydvestjællandske landskab.

Vi øhopper mellem områdets mindre og større perler af øer. Vi oplever en enestående smuk natur, et varieret terræn, ro, natur og kulturseværdigheder.

Vi går i et tempo, hvor alle kan være med. Undervejs holder vi pauser, nyder sensommeren i naturen og møder lokale ildsjæle i deres kulturliv.

Holder du af frisk luft, natur og det glade fællesskab, der helt naturligt opstår, når vi bevæger os sammen – så kom med Liselund Højskole på Øhop.

Vi går mellem 10–15 kilometer på en hel dag. Der vil være god mulighed for både at gå kortere og lidt længere.

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.



Program

Søndag d. 8. september

Kl. 16.00–17.00 Ankomst & indkvartering

Kl. 19.30–21.30 Velkomst & introduktion

Mandag d. 9. september

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–16.30 Vandring
på Orø.

Kl. 19.30–21.30 Sangaften – sensommer,
fællesskab og kærlighed v. Hanne Probst
Rasmussen

Tirsdag d. 10. september

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–16.30 Vandring Reersø rundt

Kl. 19.30–21.30 Forstanderforedrag

Onsdag d. 11. september

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–16.30 Vandring på Agersø

Kl. 19.30–21.30 Mindful og intuitiv tegning for alle
v. Tine Kaag Raun

Torsdag d. 12 september

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–16.30 Vandring ad Lagunestien

Kl. 19.30–21.30 Højskoleaften

Fredag d. 13. september

Kl. 09.00–09.30 Morgensamling

Kl. 10.00–16.30 Vandring i Sorø

Kl. 19.30–21.30 Afslutningsaften

Lørdag d. 14. september

Kl. 09.30 Afrejse



Praktiske oplysninger



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



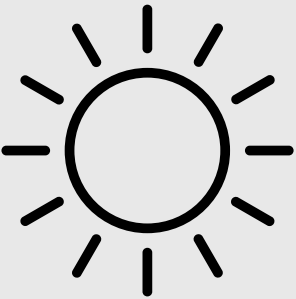
Liselund Højskole

Slotsalleen 44, 4200 Slagelse

5842 3120

Mail: liselund@liselund.dk

Web: www.liselund.dk



Priser fra 4.850 til 5.950 kr. afhængig af,
hvilket type værelse du ønsker at bo på

På dette kursus møder du:

Kim Jacobus Paulsen

Forstander på Liselund Højskole

Rigmor Mehlsen

Erfaren vandrør

Hanne Probst Rasmussen

Lærer på Liselund Højskole

Anne-Birthe Køppen

Erfaren vandrør

Tine Kaag Raun

Grafisk designer og
billedkunstner

