



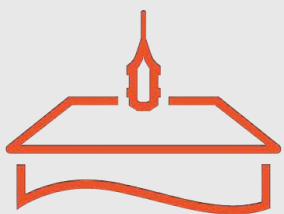
Liselund
Højskole



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
- Marianne Kibenich – musiker og foredragsholder

Højskolens undervisere på dette kursus

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

Program

Søndag den 1. 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 En fortællende og sangbar aften med Marianne Kibenich

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

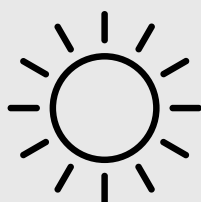


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



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.

