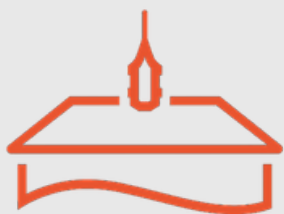




2027/K44

Senioryoga eller Qi Gong for seniorer

31. oktober – 6. november



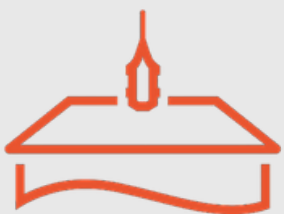
**LISELUND
HØJSKOLE**



2027/K44

Senioryoga

31. oktober – 6. november



LISELUND
HØJSKOLE

Senioryoga

Glæd dig til en dejlig uge med blid Hatha- og Yin yoga. Programmet er særligt tilrettelagt for seniorer med fokus på at styrke og afspænde hele kroppen.

Igennem ugen kommer du til at arbejde med at træne din balance og din smidighed. Du får nyttige redskaber til, hvordan du styrker og optimerer dit åndedræt.



Glæd dig til masser af selvforkælelse i form af enkle åndedrætsøvelser, lyse meditationer og varme kropsafspændinger til musik og poesi.

Der venter dig en uge med masser af skøn og blid yoga i Liselund Højskoles rummelige og hyggelige rammer. Der vil være god mulighed for at vende hjem med ny inspiration til din egen yogapraksis.

Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede. Særlig smidighed er ikke en forudsætning for at få stort udbytte af yoga.

På Liselund højskole har vi yogarekvisitterne. Du er velkommen til at medbringe egne rekvisitter, som du bruger i din yogapraksis. Husk også de lune sweatre og sokker til afspændingerne.

Vel mødt på Liselund Højskole historiske rammer.

Ekskursion

- Vi besøger smukke Sorø og går opdagelse på Sorø Kunstmuseum og på historisk rundvisning i Akademihaven

Højskolens undervisere på dette kursus

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

Program

Søndag den 31. oktober

- Kl. 16.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 19.30 Velkomst & introduktion

Mandag den 1. november

- Kl. 10.00 Introduktion til blid hatha- og yinyoga (HPR)
- Kl. 14.30 Vi fortsætter med yogaen (HPR)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 2. november

- Kl. 10.00 Yoga med fokus på indre opmærksomhed (HPR)
- Kl. 14.30 Yoga med fokus på mindfulness og åndedrættet (HPR)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 3. november

- Kl. 10.00 Yoga med fokus på øvelser for bindevævet (HPR)
- Kl. 13.00 Ekskursion: Sorø Kunstmuseum og historisk rundvisning i Akademihaven (HPR)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 4. november

- Kl. 10.00 Yoga med fokus på at skabe plads og frihed i krop og sind (HPR)
- Kl. 14.30 Blid yoga og introduktion til meditation (HPR)
- Kl. 19.30 Friaften med mulighed for spil og hygge i Pejsestuen

Fredag den 5. november

- Kl. 10.00 Sæt kroppen fri – bevægelsesyoga til musik og yoga med stole (HPR)
- Kl. 14.30 Opsamling: nyttige tips og tricks til daglig yogapraksis (HPR)
- Kl. 17.45 Afslutningsaften (KJP, HPR)

Lørdag den 6. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Sorø Kunstmuseum, Foto: Jenny Sundby

Praktiske oplysninger

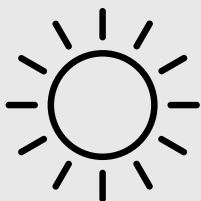


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.500 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.

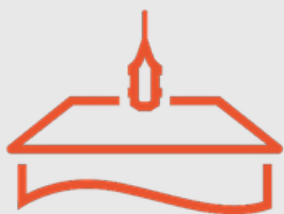




2027/K44

Qi Gong for seniorer

31. oktober – 6. november



**LISELUND
HØJSKOLE**

Qi Gong for seniorer

Kom til en dejlig uge, hvor du forkæler dig selv med Qi Gong. Qi Gong er blide bevægelser kombineret med dyb vejrtrækning i meditativ ro, der styrker og balancerer krop og sind fra inderst til yderst.



Vi arbejder hele kroppen igennem, styrker og nærer muskler, organer, immunforsvar, knogler, led, nervesystem, kredsløb, balance og træner hukommelse, koncentration samt balancerer mentalt. Målet er at balancere den vitale livsenergi "Qi" og styrke kroppens selvhelbredende processer. Vi opbygger vores livsenergi "Qi" og sætter den i flow, hvor den måtte være stagneret. Hver træning starter med en åndedrætsøvelse, der stilner sindet og styrker kroppen og afslutter med at massere egen krop samt særligt givende akupressurpunkter. Vi træner Bamai Qi Gong, der trænes stående eller siddende og du får et lille kompendium med hjem.

Hver dag er der inspiration til din sundhed med teori, tips og tricks fra kinesisk medicin. Nogle dage træner vi også foryngende Gang Qi Gong med øvelser af sjov hjerne gymnastik, guidet meditation eller Øjen Qi Gong.

Særlig smidighed er ikke en forudsætning for at få stort udbytte af Qi Gong. Træn ikke Qi Gong hvis du har epilepsi, psykisk sygdom eller er nyopereret.

Kom I tøj, du kan bevæge dig i.

Velmødt til Qi Gong på Liselund højskole!

Ekskursion

- På opdagelse på Sorø Kunstmuseum og historisk rundvisning i Akademihaven

Medvirkende

- Helle Degn (HD) – Ergoterapeut, Akupunktør og Qi Gong instruktør

Højskolens undervisere på dette kursus

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

Program

Søndag den 31. oktober

- Kl. 16.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 19.30 Velkomst & introduktion

Mandag den 1. november

- Kl. 10.00 Introduktion til kursets Qi Gong. Fokus på åndedrættet og 1. øvelse (HD)
- Kl. 14.30 Livsenergien Qi, Hvad styrkes med øvelserne? Hvad er Dan Tian? (HD)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 2. november

- Kl. 10.00 Gang Qi Gong (HD)
- Kl. 14.30 Hvad styrkes med dagens nye øvelser? Øjen Qi Gong (HD)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 3. november

- Kl. 10.00 Hvad styrkes med dagens nye øvelser? Kilder til livsenergien Qi (HD)
- Kl. 13.00 Ekskursion: Sorø Kunstmuseum og Akademihaven (HPR)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 4. november

- Kl. 10.00 Øjen Qi Gong (HD)
- Kl. 14.30 Hvad styrkes med dagens nye øvelser? Foryngende Qi Gong (HD)
- Kl. 19.30 Friaften med mulighed for spil og hygge i Pejsestuen

Fredag den 5. november

- Kl. 10.00 Foryngende Qi Gong (HD)
- Kl. 14.30 Gang Qi Gong, opsamling (HD)
- Kl. 17.45 Afslutningsaften (KJP, HD, HPR)

Lørdag den 6. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Praktiske oplysninger

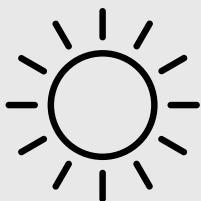


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.500 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.

