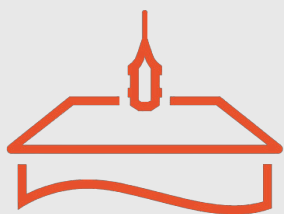




2025/K45

Kom i gang med sang eller Senioryoga

2. november – 8. november

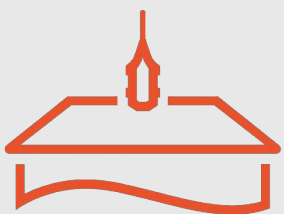


**LISELUND
HØJSKOLE**



2025/K45

Kom i gang med sang
2. november – 8. november



Kom i gang med sang

Har du mon fået at vide, at du burde synge lidt lavere, at du synger falsk, eller er du bare aldrig rigtigt kommet i gang med at synge? Har du brug for at føle dig tryggere ved at synge, når der er andre til stede?

På Liselund Højskole er underviseren Lise Schøler Kjær. Lise har været høj- og efterskolelærer i mere end 30 år og har altid beskæftiget sig med sang.



Hun har undervist i kor og har stået for fællessang både som efterskole- og højskolelærer men også som freelance foredragsholder og underviser.

På kurset er der plads til alle slags stemmer, og vi vil skabe et trygt rum, hvor ingen er nervøse for at lade sin stemme blive hørt. Vi lærer primært i hold, hvordan vi bedst bruger vores stemme og krop, så vi kan finde glæde og tryghed ved at synge. Der vil være workshops hver dag, hvor vi træner stemmen til at finde ind i en fælles klang, når vi synger sammen. Vi vil øve os i at fortolke kendte sange i fællesskab, men der vil også være plads til, at hver enkelt deltager får gode råd med på vejen. I løbet af ugen vil vi også forsøge at synge flerstemmigt. I løbet af ugen har alle deltagere solosang.

Ekskursioner

- Sorø Kunstmuseum

Koncert

- The Triplettes – den kvindelige jazztrio

Medvirkende

- Lise Schøler Kjær (LSK) – freelance højskolelærer – i primært musik samt komponist med fokus på sangbare melodier rettet mod fællessangen

Program

Søndag den 2. november

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

Mandag den 3. november

- Kl. 10.00 Workshop: Opstart (LSK)
Kl. 14.30 Workshop: Vi synger sammen (LSK)
Kl. 15.30 Soloundervisning (a 20 minutter) (LSK)
Kl. 18.00 Syng, spis og snak (LSK)

Tirsdag den 4. november

- Kl. 10.00 Workshop: Vi synger sammen (LSK)
Kl. 14.30 Foredrag: Men de synger jo ikke godt! (LSK)
Kl. 15.30 Soloundervisning (LSK)
Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 5. november

- Kl. 10.00 Workshop: Vi synger sammen (LSK)
Kl. 11.00 Soloundervisning (LSK)
Kl. 13.30 Ekskursion: Sorø Kunstmuseum med omvisning (HPR)
Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 6. november

- Kl. 10.00 Workshop: Vi synger sammen (LSK)
Kl. 13.00 Soloundervisning og frieftermiddag
Kl. 19.30 Koncert: The Triplettes

Fredag den 7. november

- Kl. 10.00 Workshop: Vi synger sammen (LSK)
Kl. 14.30 Workshop: Opsamling (LSK)
Kl. 18.00 Afslutningsaften (HPR og KJP)

Lørdag den 8. november

- Kl. 09.30 Afrejse



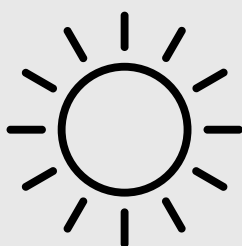
Praktiske oplysninger



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 4.430 til 6.200 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Højskolens undervisere på dette kursus

Kim Jacobus Paulsen (KJP)

Forstander på Liselund Højskole

Hanne Probst Rasmussen (HPR)

Højskolelærer

Dagens gang

Kl. 08.00	Morgenmad
Kl. 09.00	Morgensamling
Kl. 10.00	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Der kan forekomme afvigelser.

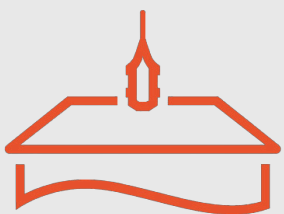




2025/K45

Senioryoga

2. november – 8. november



LISELUND
HØJSKOLE

Senioryoga

Liselund Højskoles populære højskolelærere og yoga- og mindfulnesslærer Hanne Probst Rasmussen underviser igen på kurset "Senioryoga" med hatha- og yin yoga. Kurset er særligt tilrettelagt til seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed, og meditation. I løbet af kurset vil vi også i teori og i praksis beskæftige os med åndedrættet og åndedrætsøvelser.



Du vil få en uge med masser af selvforkælelse i form af afslappende yoga i vores rummelige og smukke Foredragssal. Der vil være god mulighed for at vende hjem med ny inspiration til din yogapraksis.

Kurset "Senioryoga" henvender sig både til begyndere og øvede.

Vi har det nødvendige udstyr til yogakurset, men du er velkommen til at medbringe dit eget, hvis du har det bedst med det.

Det er dog ikke udelukkende yoga, du bliver præsenteret for. Liselund Højskole byder også på de traditionelle højskoleaktiviteter som fællessang, foredrag og ekskursioner.

Ekskursion

- Sorø Kunstmuseum

Koncert

- The Triplettes – den kvindelige jazztrio

Medvirkende

- Lise Schøler Kjær – foredragsholder, freelance højskolelærer

Program

Søndag den 2. november

- Kl. 16-17 Ankomst & indkvartering
Kl. 19.30 Velkomst & introduktion

Mandag den 3. november

- Kl. 10.00 Introduktion til blid Hatha- og Yinyoga (HPR)
Kl. 14.30 "Om åndedrættet og sådan bruger du åndedrættet optimalt" (HPR)
Kl. 18.00 Syng, spis og snak v. Lise Schøler Kjær

Tirsdag den 4. november

- Kl. 10.00 Blid Hatha- og Yinyoga for hele kroppen (HPR)
Kl. 14.30 Mindfulness og yoga (HPR)
Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 5. november

- Kl. 10.00 Hensyntagende yoga for knæ og ryg (HPR)
Kl. 13.30 Ekskursion: Sorø Kunstmuseum med omvisning (HPR)
Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 6. november

- Kl. 10.00 Yoga for fødder og balance (HPR)
Kl. 14.30 Ansigtsyoga og restorativ yoga (HPR)
Kl. 19.30 Koncert: The Triplettes

Fredag den 7. november

- Kl. 10.00 Få rørt lattermusklerne: Fællesskab og paryoga (HPR)
Kl. 14.30 Opsamling og aromaafspænding (HPR)
Kl. 18.00 Afslutningsaften (LK, HPR og KJP)

Lørdag den 8. november

- Kl. 09.30 Afrejse



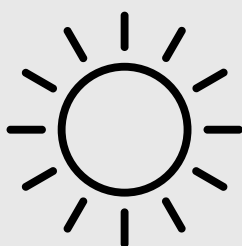
Praktiske oplysninger



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 4.430 til 6.200 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Højskolens undervisere på dette kursus

Kim Jacobus Paulsen (KJP)

Forstander på Liselund Højskole

Hanne Probst Rasmussen (HPR)

Højskolelærer og yoga- og
mindfulnesslærer

Dagens gang

Kl. 08.00	Morgenmad
Kl. 09.00	Morgensamling
Kl. 10.00	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Der kan forekomme afvigelser.

