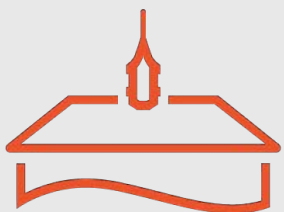




2025

Kursuskatalog



**LISELUND
HØJSKOLE**

Velkommen til Liselund Højskole

Det er med stor glæde, at jeg kan præsentere vores kursuskatalog for 2025.

Tag dig tid til at bladre kataloget igennem og se, hvilke kurser, der måske kunne friste dig.

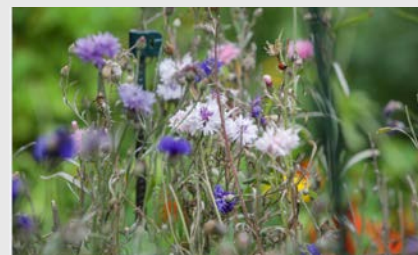
Uanset hvilket kursus du vælger, tør jeg godt garantere, at du vil få en uforglemmelig, inspirerende og livsberigende oplevelse.

Som du vil se, kommer vi vidt omkring i vores program, så der er noget for enhver smag og interesse.

På Liselund vægter vi livsglæden, det gode humør og hyggeligt samvær højt. Vi taler med hinanden om, hvordan vi får et godt seniorliv. Vi synger i kor og til fællessang. Vi holder morgensamling med sang og musik. Vi dyrker yoga. Vi danser. Vi fejrer midsommer, jul og nytår. Vi dykker ned i litteratur og kunst. Vi tager på vandringer og ture i det vidunderlige Vestsjælland. Vi nyder at få næring til krop og sjæl. En pause i hverdagen – og en stor vitaminindsprøjtning.

Jeg og alle mine medarbejdere på Liselund Højskole ser frem til at tage imod dig.

Kim Jacobus Paulsen
Forstander



Udgave 1, okt. 2024



Andersens nytårskor

10. januar – 12. januar

Begynd året med det traditionsrige og populære Andersens Nytårskor på Liselund Højskole. Korleder Erik Andersen og pianist Lasse Skovgaard har fundet en række festlige og stemningsfulde flerstemmige korsatser, til at skyde året i gang med.



K4 Vinterhøjskole

19. januar – 25. januar



Hvad er det, der giver mening i livet? Sommer- og Vinterhøjskolerne viderefører en over 100-årig grundtvigsk tradition på Liselund Højskole for oplysning, samtale og fællesskab. Væsentlige eksistens- og samfundsspørgsmål i tiden bliver sat i spil i mødet med litteratur, billedkunst, historie, filosofi, politik, religion, sang og musik.

K6 Senoryoga

2. februar – 8. februar

Glæd dig til en dejlig uge med blid Hatha- og Yinyoga på Liselund Højskole. Højskolelærer og yoga- og meditationslærer Hanne Probst Rasmussen har tilrettelagt et særligt program for seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed og meditation.



K6 Slægtsforskning

2. februar – 8. februar



Når du slægtsforsker, klarlægger du dine aner og finder ud af, hvem der gemmer sig bag navne og årstal, og du kommer tættere på dine forfædre og din familiehistorie. Kurset introducerer, hvordan du tilgår arkiver, offentlige databaser og andre steder, hvor familiehistorier kan være gemt.

K8 Få styr på stemmen

16. februar – 22. februar

Liselund Højskoles populære højskolelærer, musik- og sangpædagog Lene Kristensen underviser igen på kurset "Få styr på stemmen". I løbet af ugen er der masser af sang, stemmeøvelser og arbejde med støtte og kropsholdning. Du bliver klogere på klassiske og rytmiske sangteknikker, stemmetyper og klang.



K 10-11 Forår på Liselund

2. marts – 15. marts



Henrik Jansdorf



Jens Olaf Jersild

Foråret står på spring og naturen spirer og gror. Oplev foråret på Liselund Højskole i 14 fulde dage med valgfag, så du kan skræddersy et højskoleophold, der passer til dig.

Vi har følgende valgfag:

- Syng dig glad
- Nærvær i tilværelsen
- Naturfotografi
- Forår i haven
- Skriv om dit liv
- Grundtvig og Oehlenschläger

Ved tilmelding til kurset vælger du et formiddagshold og et eftermiddagshold. Valgfagene er beskrevet her i programmet.

Du vælger hold i tilmeldingen.

K 14 Broderi

30. marts – 5. april

Kom til en uge i korsstingenes tegn på Liselund Højskole med humørbomben Trine Runge Jessen, som underviser.

Glæd dig til at komme omkring korssting og hvad de små krydser egentlig kan bruges til.

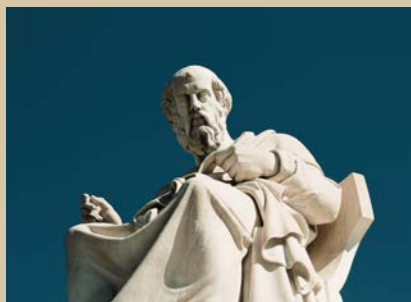
Vi begynder med at brodere små knapper. Det er overskueligt, anvendeligt og super hyggeligt.



Trine Runge Jessen

K 14 Filosofiens veje til det gode liv

30. marts – 5. april



Tag med på en rejse gennem filosofi og idéhistorie og hør om, hvordan de største tænkere har formet den verden, vi lever i – og hvordan deres tanker kan bruges bevidst i dit eget liv. Dette kursus kombinerer teoretisk indsigt med praktisk filosofi og giver dig mulighed for både at forstå idéernes historie og afprøve dem i praksis.

K15 Hold håbet op

6. april – 12. april

Vi holder håbet op på Liselund Højskole i ugen, hvor påsken står for døren. Vi benytter lejligheden til få et skud livsenergi og stof til eftertanke. Vi dykker ned i fortællinger, der både rummer sorg, glæde og håb om det, der kommer. På Liselund Højskole får du en uge fyldt med livsglæde. Vi prøver at komme tættere på det, der knytter os sammen og på det, der giver os mod på livet.



K17 Strik uden grænser

22. april – 27. april



Stine Hoelgaard Johansen

Har du lyst til at lege med design og farver og få brugt dine garnrester? Strikdesigner Stine Hoelgaard Johansen har valgt 4 af sine yndlingsstrikteknikker og sammensat dem til en lille multipose, som du kommer til at fremstille i ugens løb. Kurset kræver ingen særlige forudsætninger! Bare lyst til at arbejde med strik og design.

K18 Kunstfotografi

27. april – 3. maj

Drømmer du om at udtrykke dig gennem fotografiets kunst? At udvikle et unikt perspektiv og skabe nye forestillinger? Vi bevæger os ud over de traditionelle rammer og dykker ned i en verden af eksperimenter og kunstneriske udtryksformer. Ved Lisbeth Johansen og David Bisbjerg dykker vi ned i forskellige genrer, som iscenesat- konceptuelt- portræt- og dokumentarfotografi.



Skolekreds

Liselunds Højskoles Skolekreds er højskolens helt grundlæggende og nødvendige demokratiske fundament og bagland.

Skolekredsens medlemmer deltager som stemmeberettigede i højskolens generalforsamlinger, hvor de bl.a. vælger et flertal af skolens bestyrelsesmedlemmer blandt skolekredsens medlemmer.

For 100 kr. pr. person kan man blive medlem af skolekredsen. 300 kr. for foreninger og institutioner.

Når maden er noget særligt

Køkkenholdet på Liselund har en passion for spændende og velsmagende mad fremstillet af gode, friske råvarer – flere fra egen have. For god mad handler om liv og fejring af livet. Om at dele vores madoplevelser med hinanden, både i tilblivelsen og ved spisebordet, så selv en grå tirsdag kan beriges med samtaler og nye smagsoplevelser.

Maden på Liselund er alt fra en almindelig frikadelle til en spændende eksotisk ret. Vigtigst er den gode smag, og at det er lavet fra bunden af gode råvarer. Vi kalder det et ærligt køkken, fordi der ikke snydes på vægten og fordi vi vil være kendt for, at på Liselund spiser man godt.

Det med småt

- Deltagergebyr på alle kurser på 500 kr., som betales senest 8 dage efter tilmelding. Vores betalingsvilkår ændres pr. 1. januar 2025
- Tillæg på enkeltværelse på 600 kr. pr. kursusuge.
- Sengelinnedspakke på værelset ved ankomsten.
- Værelser med eget bad og toilet ligger i stueplan og 1. sal.
- Værelser med bad og toilet på gangen, ligger på 1. sal.
- På højskolen kan man betale med mobilepay, dankort, mastercard og kontanter
- Der kan være en ekstra materialeudgift på nogle kurser
- Køkkenet tilbyder specialkost til normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki, veganer samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet kan tage hensyn ved indkøb og madlavning.

Vi vil gerne have kontakt til vores kursister

Alle, der interesserer sig for Liselund Højskole opfordres til at tilmelde sig vores nyhedsbreve og blive medlem af vores facebookgruppe. Du tilmelder dig nyhedsbrevet på hjemmesiden www.liselund.dk, hvor du også finder linket til vores Facebookside.

K19 Klædt på til klassisk

5. maj - 10. maj



Hvordan skelner man mellem Romantik og Barok? Er det finere at kunne lide Mozart end Mahler? Og hvad er egentlig en pauke? Alt dette og en hel del andet, bliver du meget klogere på, når du deltager i dette kursus. I en underholdende og oplysende form dykker vi ned i den klassiske musiks historie, centrale begreber og kunstneriske udtryk.

K19 På cykel i Vestsjælland

5. maj - 10. maj

Er du glad for at cykle og opleve naturen fra cykelryggen, så henvender kurset sig til dig. Vi cykler ud i den smukke Midt- og Vestsjællandske natur. Undervejs oplever vi historiske og kulturelle seværdigheder. Vi får dejlig motion og tempoet er overkommeligt med flere pauser undervejs. Hver dag byder på nye ruter og oplevelser.



K20 7 dage - 7 forfattere - 7 værker

11. maj - 17. maj



Velkommen til en inspirerende højskoleuge, hvor vi dykker ned i litteraturens verden gennem 7 mesterværker fra 7 betydningsfulde forfattere. Deltag i litterære samtaler og udforsk, hvordan litteraturen kan afspejle både hverdagens små øjeblikke og de større eksistentielle spørgsmål. Lad dig inspirere, berige og udfordre i et fællesskab af ligesindede litteraturelskere.

K21 Milde maj

18. maj - 24. maj

Velkommen til et klassisk højskoleophold på Liselund Højskole, der byder på flere ekskursioner og foredrag. Vi får bl.a. besøg af operasanger og skuespiller Kirsten Vaupel. Hun er gift med Hans-Georg Møller, bedre kendt som Gorm, der kommer og fortæller om sit lange liv i mediebranchen og især i TV.



Hans-Georg Møller & Kirsten Vaupel

K22 Så syng da, Danmark

25. maj – 31. maj



Kom til en uge med fuld drøn på fællessangen med Højskolesangbogen i centrum. Vores højskolelærer og musik- og sangpædagog Lene Kristiansen leder jer igennem ugen med bl.a. besøg af komponister til de mest skattede melodier i Højskolesangbogen og spændende foredrag om Kim Larsen og Halfdan Rasmussen.

K23 Seniordans

1. juni – 8. juni

Seniordans er en blanding af traditionel dans, folkedans, squaredance og linedance. Her er plads til alle, såvel begyndere, som garvede dansere. Kom alene eller sammen med din partner og lad vores dygtige instruktører Helle Milán Nielsen og Anne-Mari Hartoft spænde danseskoene for og føre dig med sikker hånd igennem dansene.



K25 Maleri

15. juni – 21. juni



Velkommen til en uge med tid til fordybelse i maleriet sammen med underviser Nynne Sanderbo Martinusen. Gennem workshops og foredrag bliver du taget i hånden, så du får mod på at prøve kræfter med maleriet og samtidig bliver klogere på billedkunstens historie. I løbet af ugen vil du møde benspænd, både i form af materialer og teknikker, samt kreative øvelser.

K26 Midsommer på Liselund

22. juni – 28. juni

Kom med til den dejlige højskoleuge i de lyse nætters og midsommerens tegn. Der bliver stof til både eftertanke og samtale. Vi hører foredrag om H.C. Andersen, om pigerne fra Sprogø og om Sankt Hans i historisk perspektiv. På kurset fejrer vi som vanligt Skt. Hans aften i vores smukke park med maratonsang, spisning i haven, bål og båltale.





K27 Vestsjællands skjulte skatte

29. juni – 5. juli

Vi inviterer dig på en uge fyldt med historie, kultur og naturoplevelser. Vi går på opdagelse i Vestsjællands skjulte skatte, tager på tur i den smukke egn og dykker ned i områdets fascinerende fortid. Det er Liselund Højskoles egen lærer og historiker David Bisbjerg, der kyndigt leder jer gennem ugen.



K28 Sommerkor

6. juli – 12. juli



Igen i år inviterer vi til en forrygende koruge under dirigent Ole Jørgensens kyndige korledelse. Ole Jørgensen kommer med et skønsomt udvalg af såvel rytmiske, som klassiske sange, og vi får glæde af sangpædagog Hanne Struck-Schönings kompetente sanginstruktion. I løbet af ugen, skal vi opleve at synge under Storebæltsbroen.

K29 Vin – Vikinger – Vestsjælland

13. juli – 19. juli

Vi besøger Dyrehøj Vingård, der er Danmarks største. Madhistoriker Bettina Buhl sætter i foredraget "Det danske måltid i 1.500 år" det hele i perspektiv.

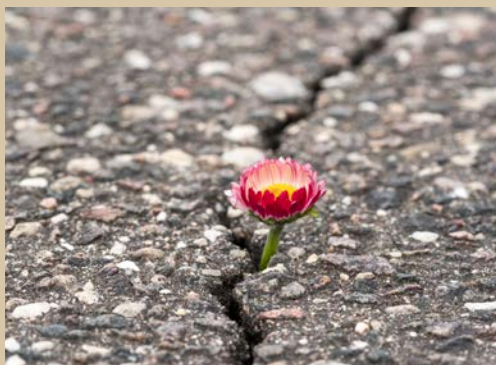
Vi tager også til Odsherred for blandt andet at besøge Malergården, der var hjem for kunstnerfamilien Swane.



Bettina Buhl

K30 Kys det nu, det satans liv

20. juli – 26. juli



“Kys det, grib det, fang det, før det er forbi” synger Steffen Brandt fra TV2. Hvad venter vi egentlig på her i livet, og hvad drømmer vi om? Livet er et overrumplende mirakel og et forpligtende privilegium, der rummer de største modsætninger. For hvad er et godt og meningsfuldt liv og hvordan overkommer vi det egentlig, når sorgen og ulykken rammer os?

K31 Vestsjællands perler

27. juli – 2. august

Liselund Højskole inviterer dig til en uge fyldt med oplevelser i Vestsjællands smukke landskab. Gå på opdagelse i regionens fascinerende historie, kultur og natur, alt sammen i højskolefællesskabets ånd. Vi dykker ned i Vestsjællands perler. Der er bl.a. den charmerende by Næstved, Herlufsholm, Skovsgaard Mølle og Bagerimuseum og Holmegård Værk. Vi skal til det skønne Skælskær, sejle på fjorden og nyde den friske luft og den smukke natur.



K32 Klassisk korstævne

3. august – 9. august



Igen i år udbyder Liselund Højskole kurset “Klassisk korstævne” med den kendte og populære dirigent Alice Granum. Nyder du at synge det klassiske repertoire, og holder du af at arbejde detaljeret med musikalske elementer, så kom til en uge med den klassiske kormusik i højsædet. Vi synger et større klassisk værk, og en række mindre satser.

K33 Sommerhøjskole

7. september – 20. september

Sommer- og vinterhøjskolerne viderefører en over 100-årig grundtvigsk tradition på Liselund Højskole for oplysning, samtale og fællesskab. Kompetente og engagerende foredragsholdere vil kaste lys over tidens eksistens- og samfundsspørgsmål i mødet med litteratur, historie, politik, religion sang og musik. Det bliver en uge i Liselund Højskoles smukke omgivelser med fokus på almen oplysning og fordybelse.



K34 Øhop

17. august – 23. august



Pak rygsækken og tag med på vandringer ud i det smukke Sydvestsjællandske landskab. Vi ø-hopper mellem områdets mindre og større perler af øer og inddæmmede landområder. I oplever en enestående smuk natur, et varieret terræn, ro og kulturseværdigheder. Vi går i et tempo, hvor alle kan være med. Undervejs holder vi pauser, nyder sommeren i naturen og møder lokale ildsjæle i deres eget miljø. 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.

K35 Danmarkshistorien

24. august – 30. august

Liselund Højskole gentager succesen fra sidste år og kaster sig ud i det ambitiøse projekt, fortæller Danmarkshistorien på én uge. Der er mange forskellige opfattelser af, hvilke begivenheder, der har været med til at forme vort land. Skolens to historikere tager dig med på en rejse, fra da isen forsvandt, til Danmark gik i coronanedlukning. Vi byder også velkommen til en bustur i Danmarkshistorien og en koncert med middelaldermusik.



K 37-38 Høst på Liselund

7. september – 20. september



Kom til høstkursus på Liselund Højskole med valgfag, så du kan skræddersy et højskoleophold, der passer til dig.

Vi har følgende valgfag:

- Oplev naturen på cykel
- Oplev naturen til fods
- Høst i haven
- Fra jord til bord
- Få styr på musikhistorien
- Penselstrøg og livsglæde.

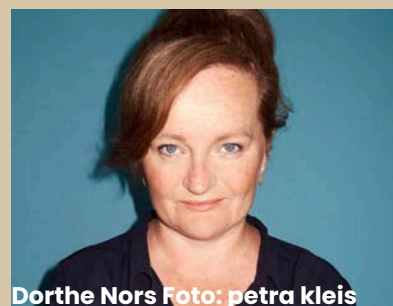


Ved tilmelding til kurset vælger du et formiddagshold og et eftermiddagshold. Valgfagene er beskrevet her i programmet. Du vælger hold i tilmeldingen.

K40 Litteraturugen

28. september – 4. oktober

Læselysten er i centrum, når vi sammen dykker ned i skønlitteraturens skatkammer. Ugen bliver en rundrejse i den danske litteratur og det danske landskab, hvor du præsenteres for en perlerække af klassiske og nutidige forfattere. Uanset hvor og hvornår deres litterære værker er fra, behandles eksistentielle emner, der er vedkommende for os i dag.



Dorthe Nors Foto: petra kleis

K41 Strik og stræk

5. oktober – 11. oktober



Liselund Højskole tilbyder igen i år kurset "Strik og stræk" med den populære og kendte underviser Lise Kamstrup. Glæd dig til en kursusuge med masser af strik og blide stræk. Det gennemgående striktema er Dobbeltstrik – en teknik alle kan lære. Den eneste forudsætning for at kunne lære Dobbeltstrik er at kunne strikke ret og vrang.

K42 Den kolde krig

12. oktober – 18. oktober

Oplev en rejse gennem det 20. århundredes mest intense magtkamp, hvor USA og Sovjetunionen stod ansigt til ansigt i en ideologisk og militær strid, der kunne have ændret verden for altid. Deltag i en uge med inspirerende foredrag, debatter og indsigt i de centrale begivenheder, skæbner og ideologier, der satte verden på kogepunktet.



K45 Kom i gang med sang

2. november – 8. november



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 tryg ved at synge, når der er andre til stede? Eller vil du bare gerne forstå noget mere om, hvordan stemmen fungerer? Så er dette kursus som skræddersyet til dig!

K45 Seniorsyoga

2. november – 8. november

Glæd dig til en dejlig uge med blid Hatha- og Yin yoga på Liselund Højskole. Højskolelærer og yoga- og meditationslærer Hanne Probst Rasmussen har tilrettelagt et særligt program for seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed og meditation.



K48 Skriv dit liv

23. november – 29. november



Har du et ønske om at skrive dine erindringer eller er du allerede i gang? Måske mangler du ideer til at komme videre i processen? Glæd dig til en uge med ro og masser af inspiration til at skrive dine erindringer. Det er højskolens egen lærer og forfatter Hanne Probst Rasmussen, der kyndigt leder dig igennem ugen.

K48 Slægtsforskning

23. november – 29. november

Når du slægtsforsker, klarlægger du dine aner og finder ud af, hvem der gemmer sig bag navne og årstal, og du kommer tættere på dine forfædre og din familiehistorie. Kurset introducerer, hvordan du tilgår arkiver, offentlige databaser og andre steder, hvor familiehistorier kan være gemt.



Du kan også deltage på "Jul og nytår på Liselund", som er et 2-ugers kursus

Jul på Liselund

20. december – 26. december



Mærk stemningen når vi fejrer traditionel dansk jul på Liselund Højskole i vores historiske og smukke rammer. Roen sænker sig over os, når vi samles om julens mange sange, fortællinger og foredrag. Vi nyder den traditionelle gode julemad og julens hyggelige aktiviteter.

Nytår på Liselund

27. december – 2. januar

Et år går på hæld, og et nyt år står for døren. Det giver os anledning til at tænke tilbage på det forgangne år og gøre os forestillinger om, hvad det nye år vil bringe. Både i vores eget liv og i det samfund og den verden, vi er en del af. På Liselund Højskole fejres nytåret traditionelt i hjemlige og festlige rammer.



Praktiske oplysninger

Tilmelding

Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside www.liselund.dk eller på telefon 5852 3120.

Åben Højskole

Alle vores åbne foredrag og arrangementer, findes på hjemmesiden. De opdateres løbende. Vær opmærksom på, at nogle arrangementer kræver tilmelding.

Programmer

Kursusprogrammerne findes på hjemmesiden og kan også rekvireres på mail booking@liselund.dk eller telefon 5852 3120.

Priser

Ugekursus fra 4.200 til 6.450 kr. pr. person

14-dageskursus fra 5.930 til 10.500 kr. pr. person

Prisen er afhængig af kursus og værelsestype.

Ret til pris- og programændringer forbeholdes.

Liselund Højskole

Slotsalleen 44

4200 Slagelse

Tlf.nr.: 5852 3120

Mail: booking@liselund.dk

Web: www.liselund.dk





Vi ses på Liselund Højskole