

Yoga for seniorer

11. september - 17. september 2022



LISELUND
HØJSKOLE

Skyd efteråret godt i gang med denne uges yoga-retreat og mærk, hvordan krop, sind og ånd forkæles, genoplades og regenereres.

Kurset er særligt tilrettelagt til seniorer, og der er fokus på at styrke krop og sind gennem øvelser i bedre balance, kropslig smidighed og åndedrætslære.

Igen i år er det den dygtige yogalærer Karen Loy Aronson, der varetager undervisningen, og vi skal ud over de daglige sessioner med yoga og meditation også på vandretur, høre en række spændende foredrag og synge sammen fra Højskolesangbogen.



Tilrettelæggelse

Lene Kristiansen

Dagens gang på Liselund

08.00-09.00: Morgenmad
09.00-09.30: Morgensamling
10.00-12.00: Foredrag/aktivitet
12.00-13.00: Frokost
14.30-16.30: Foredrag/aktivitet
18.00-19.00: Middag
19.30-21.30: Aftenarrangement

Der kan forekomme afvigelser i dagsrytmen f.eks. i forbindelse med udflugter etc. Se kursusprogram. Ret til programændringer forbeholdes.

Liselund Højskole

Slotsalleen 44

4200 Slagelse

5852 3120

Mail: liselund@liselund.dk

Web: www.liselund.dk

Program:

Søndag 11. september

Kl. 16.00-17.00 Ankomst og indkvartering
Kl. 19.30-21.00: Introduktion v. Lene Kristiansen og Karen Loy Aronson

Mandag 12. september

Kl. 07.45-08.15: Morgenyoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
Kl. 10.00-12.00: Åndedrætslære og meditation v. Karen Loy Aronson
Kl. 13.00-13.30: Gåtur eller hviletid
Kl. 13.30-15.00: Yoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 16.30-17.30: Yoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 19.30-21.30: Sangaften v. Lene Kristiansen

Tirsdag 13. september

Kl. 07.45-08.15: Morgenyoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
Kl. 10.00-12.00: Åndedrætslære og meditation v. Karen Loy Aronson
Kl. 13.00-13.30: Gåtur eller hviletid
Kl. 13.30-15.00: Yoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 16.30-17.30: Yoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 19.30-21.30: Foredrag: Kunst som helende værktøj v. Per Hillø

Onsdag 14. september

Kl. 07.45-08.15: Morgenyoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
Kl. 10.00-12.00: Åndedrætslære og meditation v. Karen Loy Aronson
Kl. 13.00-13.30: Gåtur eller hviletid
Kl. 13.30-15.00: Yoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 16.30-17.30: Yoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 19.30-21.30: Samtalesalon – Livsværdier v. Naja Nørgaard

Torsdag 15. september

Kl. 07.45-08.15: Morgenyoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
Kl. 10.00-12.00: Åndedrætslære og meditation v. Karen Loy Aronson
Kl. 13.00-13.30: Gåtur eller hviletid
Kl. 13.30-16.30: Tur til Sorø med aktiviteter for krop og sind
Kl. 19.30-21.30: Aftenyoga v. Karen Loy Aronson

Fredag 16. september

Kl. 07.45-08.15: Morgenyoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 09.00-09.30: Morgensamling
Kl. 10.00-12.00: Åndedrætslære og meditation v. Karen Loy Aronson
Kl. 13.00-13.30: Gåtur eller hviletid
Kl. 13.30-15.00: Yoga v. Karen Loy Aronson
Kl. 16.30-17.30: Forberedelse til afslutningsaften
Kl. 19.30-21.30: Afslutningsaften

Lørdag 16. september

Kl. 09.00-09.30: Afrejse



På dette kursus møder du

Per Hillo

Per Hillo er kunstner og maler værker inspireret af kærlighed. Han blev kunstmaler, da han oplevede, hvordan kunsten gav velvære under et sygdomsforløb med stress og depression. I de sidste 20 år har Per Hillo levet af sin kunst, bl.a. med udstillinger i København og New York og fremstilling af værker til kongefamilien.

Karen Loy Aronson

Karen Loy Aronson er uddannet Hatha Yoga-lærer, Holistic Lifestyle Coach og terapeut. Hun har over 30 års erfaring fra sundhedsbranchen. Det er hendes passion at give simple redskaber til at mærke større vitalitet og velvære hos den enkelte i hverdagen. Hun vil inspirere andre til at hvile i sig selv, passe på sig selv og lære sig selv bedre at kende.

Naja Nørgaard

Naja Nørgaard er lærer på Liselund Højskole og uddannet cand.mag. i europæisk etnologi og kulturformidling. Hun har derudover formidlingserfaring fra folkeskole, efterskole og museer. Naja tilrettelægger kurser og foredrag i emner inden for historie og kultur gerne med en forbindelse til Vestsjællands lokalliv.

Lene Kristiansen

Lene Kristiansen er lærer på Liselund Højskole, hvor hun blandt andet underviser i musik og sang. Hun er uddannet musikpædagog fra Danmarks Pædagogiske Universitet og præliminær organist fra Sjællands Kirkemusikskole. Hun underviser desuden i sang og klaver for voksne begyndere.

