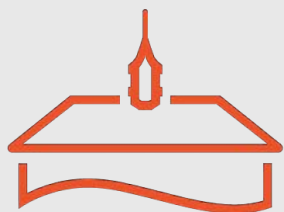




2025/K45

Kom i gang med sang eller Senioryoga

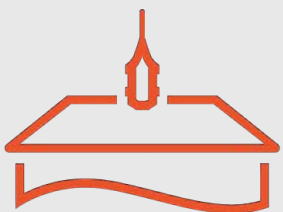
2. november – 8. november





2025/K45

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



Kom i gang med sang

Det populære kursus "Kom i gang med sang" udbydes igen i år på Liselund Højskole.

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? Eller vil du bare gerne forstå noget mere om, hvordan stemmen fungerer?

Så er kurset "Kom i gang med sang" som skræddersyet til dig!

På Liselund Højskole er underviseren vores dygtige højskolelærer og uddannet musik- og sangpædagog fra DPU Lene Kristiansen.

Der er plads til alle slags stemmer. Vi lærer i hold og solo, hvordan vi bedst bruger vores stemme og krop, så vi kan finde glæde og tryghed ved at synge.

I form af workshops, foredrag og fællessang bliver du taget ved hånden og løftet videre med din særegne stemme, så sang også kan blive til en sand livsglæde for dig.

I løbet af ugen har alle deltagere ud over det skemalagte, 30 minutters soloundervisning.

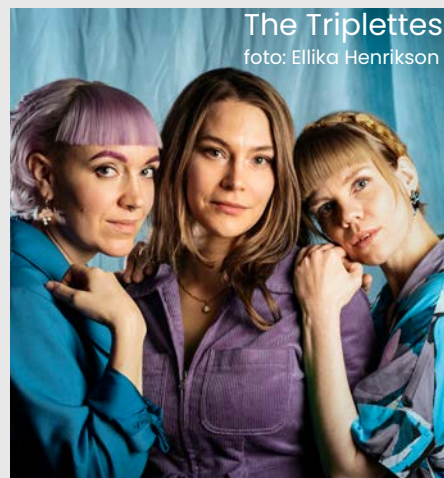
Derudover byder ugen også på foredrag, ekskursion og en spændende koncert.

Ekskursioner

- Sorø Kunstmuseum

Koncert

- The Triplettes – den kvindelige jazztrio



Program

Søndag den 2. november

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

Mandag den 3. november

- Kl. 10.00 Workshop: Intro (LK)
- Kl. 14.30 Workshop: Sangerkroppen (LK)
- Kl. 19.30 Sangaften (LK)

Tirsdag den 4. november

- Kl. 10.00 Workshop: Når stemmen svigter (LK)
- Kl. 14.30 Workshop: At synge solo (LK)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 5. november

- Kl. 10.00 Workshop: Giv slip (LK)
- Kl. 13.30 Ekskursion: Sorø Kunstmuseum med omvisning (HPR)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 6. november

- Kl. 10.00 Workshop: At synge sammen (LK)
- Kl. 14.30 Friertermiddag
- Kl. 19.30 Koncert: The Triplettes

Fredag den 7. november

- Kl. 10.00 Workshop: Syng ud (LK)
- Kl. 14.30 Workshop: Opsamling (LK)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (LK, HPR og KJP)

Lørdag den 8. november

- Kl. 09.30 Afrejse



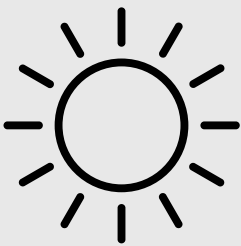
Praktiske oplysninger



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

Lene Kristiansen (LK)

Højskolelærer og uddannet
musik- og sangpædagog fra DPU

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.

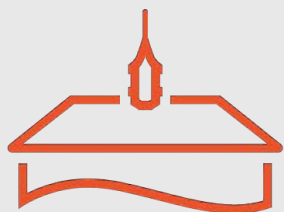




2025/K45

Senioryoga

2. november – 8. november



Senioryoga

Liselund Højskoles populære højskolelærer 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

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. 19.30 Sangaften (LK)

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



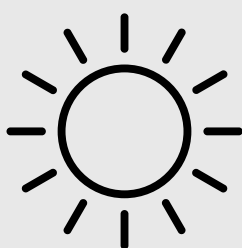
Praktiske oplysninger



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

Lene Kristiansen (LK)

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.

