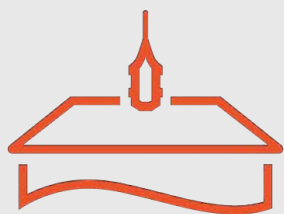




**2026**

# Kursuskatalog



**LISELUND  
HØJSKOLE**



# Velkommen til Liselund Højskole

Du sidder med Liselund Højskoles nye katalog i hånden. Vores kursusudbud bliver større og større, og vi tror, at der er noget for enhver smag.

Det er særligt at være på højskole. Vi bor sammen, spiser sammen, synger sammen og har undervisning sammen. Det giver et særligt fællesskab, som man skal opleve for at forstå. På Liselund er rammerne særlige. Vores bygninger emmer af historie, og parken er et kapitel for sig selv. Vi er samtidig en lille højskole, hvor der er gode muligheder for at lære hinanden at kende.

Liselund er en af 4 seniorhøjskoler. Det betyder ikke, at man skal være pensioneret eller over 60 år for at komme hos os.

Hos os kommer der kursister i mange aldre, og de kommer fordi de er nysgerrige, eller fordi de holder af at være på højskole. Fælles for dem er, at de står midt i livet hele livet.

1. januar 2026 har højskolen 5 års jubilæum, og vi kan tydeligt mærke, at flere og flere kender os. Derfor går det hurtigere og hurtigere med at fylde kurserne, og det kan være en god ide, at melde sig til i god tid.

Hvis du finder noget i kataloget, der har din interesse, kan du finde et mere detaljeret program for kurset på vores hjemmeside [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk).

Bedste hilsner fra alle os på Liselund Højskole.

Kim Jacobus Paulsen  
Forstander



Udgave 4, marts 2026



## Andersens nytårskor

9. januar – 11. januar

Start året med det traditionsrige Andersens nytårskor på Liselund.  
Korleder Erik Andersen og pianist Lasse Skovgaard har fundet en række flerstemmige, rytmiske korstatser.



## K4 Vinterhøjskole

18. januar – 24. januar



Sommer- og Vinterhøjskolerne viderefører en over 100-årig grundtvigsk tradition på Liselund Højskole for oplysning, samtale og fællesskab. Tidens væsentlige eksistens- og samfundsspørgsmål sættes i spil i mødet med litteratur, billedkunst, historie, filosofi, politik, religion, sang og musik.

## K5 Kunstfotografi

25. januar – 31. januar

Drømmer du om at udtrykke dig gennem fotografiets kunst? At udvikle et unikt perspektiv og skabe nye forestillinger? Dette kursus er skræddersyet til dig, der er nysgerrig på fotografiets uendelige muligheder. Uanset om du er nybegynder eller erfaren fotograf, byder kurset på en spændende rejse ind i kunstfotografiets verden.



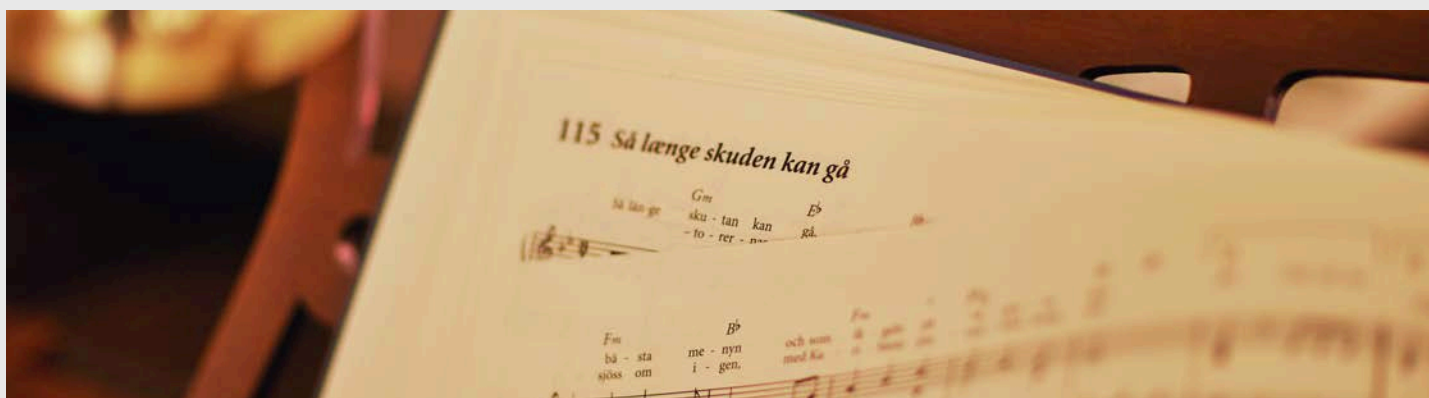
## K6 Senoryoga

1. februar – 7. februar

Glæd dig til en dejlig uge med blid hatha- og yin yoga. Programmet er særligt tilrettelagt med fokus på at styrke og afspænde hele kroppen. Igennem hele ugen kommer du til at arbejde med at træne din balance og din smidighed.







## K7 Mere blues i blodet

8. februar - 14. februar

Velkommen til en rejse ind i bluesens sjæl! Blues er mere end bare musik - det er en livsstil, en måde at udtrykke sig på. På dette kursus dykker vi ned i bluesens historie, udvikling og møder nogle af genrens største navne samt oplever musikken live. "Kom med og føl bluesen helt ind i sjælen!"



## K7 Knivkursus

8. februar - 14. februar



Glæd dig til et praktisk ugekursus for begyndere og øvede, der har mod på at lave smukke, personlige og unikke knive. Lær at lave en kniv, så den helt opfylder dine ønsker for en perfekt kniv til jagt, fiskeri og andre fritidsformål. Du bliver ledt igennem alle faser i knivmageriet: design, materialevalg, skæftning, udslibning, skedesyning og finish.

## K8 Få styr på stemmen

15. februar - 21. februar

I år er der særligt fokus på det at synge rytmisk. Kurset er for dig, der elsker at synge, måske synger du i kor og vil gerne have lidt mere styr på det sangtekniske og alt det andet spændende, der knytter sig til den rytmiske sang. Vi skal gennem en uge med masser af sang og stemmeøvelser, blive klogere på stemmetyper, klang og arbejde med støtte og kropsholdning.



## K8 Maleri

15. februar – 21. februar

Har du lyst til en uge med tid til fordybelse i maleriet, så er dette kursus skræddersyet til dig. Gennem workshops og oplæg bliver du taget ved hånden, så du får mod på at prøve kræfter med maleriet og samtidig blive klogere på billedkunstens historie. Kurset er både for dig der er godt i gang og trænger til ny inspiration og til dig, der bare gerne vil snuse lidt til maleriet.



## K8 Personer der delte verden

22. februar – 28. februar



Hvad har Napoleon, Simone de Beauvoir, Karl Marx og Cleopatra til fælles? De var personer, der delte verdenen – skikkelser, hvis tanker, beslutninger eller tilstedeværelse skabte varige skel i historien. Dette højskolekursus dykker ned i historiske personligheder, der har påvirket deres samtid og formet eftertiden – enten som revolutionære, tænkere, krigsførere, videnskabsfolk eller symboler.

## K9 Seniorromantik

22. februar – 28. februar

Har du spekuleret på, om der stadig er plads til kærlighed, flirt eller måske bare en ganske særlig forbindelse med et andet menneske? Så kom med på et varmt, ærligt og livsbekræftende kursus for seniorer, hvor vi i fortrolighed drøfter emner omkring relationer i seniorlivet – med både latter og alvor på dette levende og varme kursus om kærlighed, længsel og relationer i seniorlivet.



Vidste du, at du kan tilmelde dig vores nyhedsbrev på hjemmesiden [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk), hvor du også finder linket til vores Facebookside.

## K10 Skriv dit liv

1. marts – 7. februar



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? Vi arbejder med skriveøvelser i et nært og trygt fællesskab. Her får du mulighed for at skrive om erindringer fra dit liv i form af korte eller længere tekster. Sanserne vækker vi igennem daglige skriveøvelser, der gør brug af fotos, breve, rekvisitter, musik og mindfulnessøvelser.

## K10 Politik

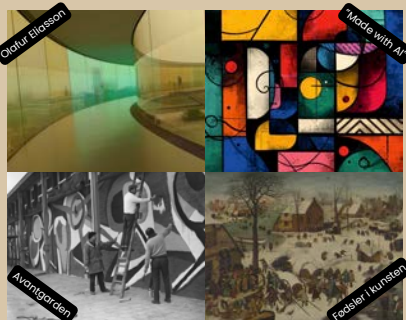
1. marts – 7. marts

Er eller har du været politisk engageret eller er du bare almindelig interesseret i politik, så kan du i dette kursus besøge det politiske maskinrum internationalt, nationalt og lokalt. Som livserfaren har du sikkert oplevet politik forandre sig og du har måske også forandret dig. Men hvad sker der nu med os, med Danmark, med Europa, med verdenssamfundet?



## K11 Afkroge af kunsthistorien

8. marts – 14. marts



Vi fordyber os i nogle af kunstens afkroge. Vi beskæftiger os med udvalgte temaer på tværs af kunsthistorien. Vi ser nærmere på kunstens rolle i religion, i politik og i jagten på at forstå os selv og hinanden. Vi bevæger os ud på kunstruten i Slagelse og sanser og oplever kunsten i gadebilledet. Glæd dig til at blive klogere på kunsten i fortiden, nutiden og i den digitale fremtid.

## K12-13 Forår på Liselund

15. marts – 28. marts

Foråret står på spring og naturen står også på spring, det spirer og gror overalt. På Liselund Højskole har vi et 14 dages kursus med valgfag, så du kan skræddersy et højskoleophold, der passer til dig.

Vi har følgende valgfag: Bevægelse, Højskolesangbogens store forfattere, Kunstfotografi med naturen som motiv, Skriv om dit liv, Romantikens store tænkere og Syng dig sund.





## K15 Raseri Broderi

7. april – 11. april



Verden er af lave. Kan man virkelig brodere sit raseri ud? JA, er det korte svar!

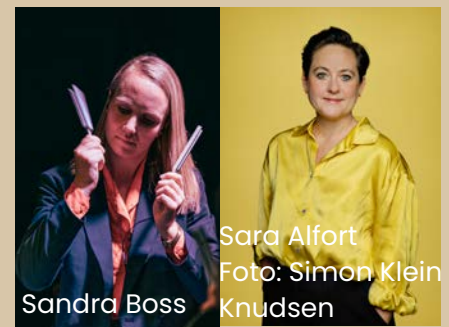
Man kan faktisk brodere alle sine følelser ud. Måske er det ikke lige raseri du koger over af – det kan være så meget andet og alt er heldigvis tilladt! Kom ned i kroppen og få det hele ud med nål og tråd! Kurset er for alle uanset, om du er nybegynder eller garvet broderist.

## K16 Kvinder i kunsten

12. april – 18. april

I denne uge er vi på rundtur i kunstens vidunderlige verden. Vi bliver klogere på en række fantastiske kvinder, der på hver deres måde har sat varige aftryk på kunsten og vi hører også om nogle af dem, der er blevet lidt gemt eller glemt.

Vi får perspektiver på, hvorledes kvinderollen i kunsten har forandret sig gennem de seneste 150 år.



Sara Alfort  
Foto: Simon Klein  
Knudsen

## K16 Lyrik & skriv

12. april – 18. april

denne uge læser vi meget forskelligt lyrik, både nyt, lidt ældre, samt Sapfo fra det gamle Grækenland. Vi lader os blive opslugt af ord, sætninger, sansninger og billedsprog; vi lader os føre et andet sted hen; ser og lytter til livet fra forskellige stemmer.

Vi skriver selv hver dag lyrik eller bare ord efter ord efter ord. Vi skriver os selv ud af knoglerne og bliver selvskabende, interagerende med ord og med livet.



## K17 Slægtsforskning

19. april – 25. april



Det fængslende ved slægtsforskning er muligheden for at komme tættere på sine forfædre og sin familiehistorie. Slægtsforskning giver indblik i den tid, dine forfædre levede i. Ved slægtsforskning klarlægger man sine aner og finder ud af, hvem der gemmer sig bag navne og årstal. Kurset introducerer, hvordan arkiver, offentlige databaser m.m. tilgås og hvor familiehistorier kan gemme sig.

## K18 Kreativ skrivning

26. april – 2. maj



At være hverdagsturist er at gå på opdagelse i det almindelige liv – i det, vi plejer at skynde os forbi.

Vi bruger kreativ skrivning som metode til at fordybe os i det nære og det mærkelige, det genkendelige og det uventede. Vi laver filosofiske vandringer, fordi man tænker og sanser anderledes, når man bevæger sig

## K18 Kvinder der gjorde en forskel

26. april – 2. maj

Når vi taler om kvindehistorie, er det ofte feminisme, rødstrømper og kampen om lige rettigheder, der tales om, og hvor stærke kvinder støves af og hives frem i lyset. I denne uge vil vi dog gå grundigere til værks med støvekluden. Du inviteres med på en rejse gennem flere århundreders livsvilkår for kvinder.



## K19 Klædt på til klassisk

3. maj – 9. maj

I år bliver vi klogere på, hvorfor nogle af de helt store komponister bliver kaldt de store, når vi blandt andet dykker ned i Bachs, Mahlers og Brahms' musik og prøver at forstå, hvorfor de på hver deres måde, betragtes som nogle af de største komponister. Vi lærer om den russiske balletmusik og hylder Carl Nielsen.

Når ugen er omme, er du godt klædt på til klassisk!



## K20 Biodiversitetskrisen

10. maj – 16. maj



På kurset stifter du bekendtskab med de væsentligste problemer, vores natur står over for. Wilhelm Lorenzen Fabricius har i en menneskealder beskæftiget sig med naturbevarelse og naturformidling.



## K20 Fra Sokrates til selfies

10. maj – 16. maj

Hvem er jeg? Hvem er vi? Og hvordan har vi gennem historien forsøgt at finde svar på det spørgsmål? Fra Sokrates' grundlæggende spørgsmål til Platon om sjælen, videre til oplysningstidens tro på fornuft og frihed. Over eksistentialismens angst og valg – og frem til vores egen tid, hvor vi spejler os i algoritmer, selfies og sociale medier.



## K21 Så syng da, Danmark

17. maj – 23. maj



Foto: Toge Christensen  
Alsang 1940 <https://natmus.dk/museer-og-stotte/frihedsmuseet/>

Vi får besøg af en række komponister til nogle af de mest skattede melodier i Højskolesangbogen og hører spændende foredrag om bl.a. Grundtvig, Den nordiske Mytologi, Johannes Møllehave og protestsange. Vi snakker om, hvad fællessangen betyder for os, når vi får besøg af Sigurd Barette og Rasmus Skov Borring.

## K22 Øhop

26. maj – 31. maj

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. Vi oplever en enestående smuk natur, et varieret terræn, ro, og kulturseværdigheder. Vi går i et tempo, hvor alle kan være med.



## K23 7 værker – 7 forfattere – 7 kvinder

31. maj – 6. juni



Tag med på en uge i litteraturens tegn, hvor vi dykker ned i en række af verdens mest markante kvindelige forfattere. Fra Jane Austens skarpe replikker til Olga Tokarczucs poetiske dybde: Fra østasiatiske poeter til moderne danske fortællere. Vi stiller skarpt på de kvinder, der med pen og blik har givet os nye måder at forstå kærlighed, natur, samfund og identitet på.

## K24 Kor med John Høybye

7. juni – 13. juni

Elsker du den rytmiske kormusik, så kom til Liselund Højskole i foråret, hvor vi afholder "Rytmask korstævne".

Vi synger os igennem en perlerække af rytmiske satser inden for både pop, rock, jazz og musical.



## K25 Seniordans

14. juni – 20. juni



Seniordans er ensbetydende med smil, glæde, god musik og hyggeligt samvær. Her er plads til alle såvel nybegyndere som garvede dansere. Kom alene eller sammen med din partner og lad vores dygtige instruktører spænde danseskoene for og føre os med sikker hånd igennem diverse danse.

Seniordans er en blanding af traditionel dans, folkedans, squaredance og linedance.

## K26 Midsommer på Liselund

21. juni – 27. juni

Kom til en højskoleuge i de lyse nætter og midsommerens tegn. Der bliver stof til både eftertanke og samtale, når vi blandt andet skal høre foredrag om Grundtvig og Aksel Schiøtz og høre historien om Sankt Hans. Og så får vi besøg af selveste Holberg! Glæd dig til en uge med fuldt blus på midsommer, fællessang og fællesskab på Liselund Højskole.



## K27 Vestsjællandske skatte

28. juni – 4. juli



Liselund Højskole inviterer dig til en uge fyldt med historie, kultur og naturoplevelser.

Vi går på opdagelse i områdets mange kulturelle skatte.

Vi tager på tur ud i den smukke egn og dykker ned i den fascinerende fortid og den levende nutid.

Glæd dig til en uge med tre helt unikke heldagsudflugter.



## Skolekreds

Liselund 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

- Der er et deltagergebyr på alle kurser på 1000 kr. Deltagergebyret følger kurset og mistes ved afbud.
- Der er et tillæg på enkeltværelse på 750 kr. pr. kursusuge.
- Der ligger en 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 jer med fødevareallergier og normalt forekommende diæter såsom diabetes, laktoseintolerance, cøliaki samt vegetarer. Det er vigtigt, at du oplyser dette i forbindelse med tilmeldingen, så køkkenet er forberedt af hensyn til indkøb og madlavning
- Ret til pris- og programændringer forbeholdes.

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig på vores hjemmeside [www.liselund.dk](http://www.liselund.dk) eller på telefon 58523120.

Kursusprogrammerne findes på hjemmesiden og kan rekvireres på mail: [booking@liselund.dk](mailto:booking@liselund.dk).

## K28 Sommerkor

5. juli – 11. juli

Igen i år inviterer vi til en forrygende koruge på Liselund Højskole under dirigent Ole Jørgensens kyndige korledelse.

Ole Jørgensen udarbejder noderne eksklusivt til kurset, med et skønsomt udvalg af såvel rytmiske som klassiske sange, arrangeret for sopran, alt, tenor og bas. Undervejs i ugen får vi også glæde af sanger Hanne Struck-Schönings sanginstruktion.



## K29 Golf

12. juli – 18. juli



Drømmer du om at bruge en uge på smukke golfbaner, hvor spillet, fællesskabet og fordybelsen går hånd i hånd? Så er dette kursus på Liselund Højskole noget for dig!

Vi spiller på varierede og naturskønne baner på Vestsjælland – og uanset om du lige har fået øje på golfsportens magi eller har mange år med køllerne bag dig, er du velkommen.

## K30 Kys det nu, det satans liv

19. juli – 25. 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 egentlig, når sorgen og ulykken rammer os. Vi undersøger spørgsmålet om, hvordan vi formår at ændre mismod til livsmod.



## K31 Vandringer i Vestjylland

26. juli – 1. august



Pak rygsækken og tag med ud på vandringer i det smukke Sydvestsjællandske landskab. Undervejs oplever vi en enestående dejlig natur, et varieret terræn og kulturseværdigheder. Vi går i et tempo, hvor alle kan være med. Vi nyder pauserne, strækker kroppen vha. blide yogaøvelser og lytter til fortællinger om egne, natur og mennesker.



## K31 Akrylmaling

26. juli – 1. august

Vi arbejder ud fra tanken om en have, hvor blomsterne ikke bare er blomster, men bærere af stemninger, drømme og fortællinger. Du får rig mulighed for at folde dit fantastiske univers ud.

På kurset kommer du til at lære om akryl og farvelære, om at male lag på lag og om at stemningsopbygge i et maleri. Desuden arbejder vi med nyttige teknikker til at skabe orden og kaos i malerierne.



## K32 Klassisk korstævn

2. august – 8. august



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, når vi blænder op for Klassisk Korstævn på Liselund Højskole. Vi skal bl.a. synge Elgars Bavarian Highlands 2. og 3. sats, og også en række mindre satser.

## K33 Sommerhøjskole

9. august – 15. august

Sommerhøjskolen i år belyser opfordringen til åndelig oprustning. Det kan let komme til at handle om at lukke os inde i et indre eksil, så åndelig opbyggelse er måske mere åbent. Vi bygges op af alt det, der bliver ved at være og holde os på plads i livet: fællesskabet, ordkunsten/poesien, billedkunsten, sangen og musikken, kristendommen, der var en så stærk fortælling, at nogle gik over sø og land for at give den videre.



## K34 Kunst og litteratur i Vestjylland

16. august – 22. august



Charlotte Weitze  
foto: Lea Meiland

Simon Frøelund

Kom med ud i det Midt- og Vestsjællandske kulturliv og oplev kunsten og litteraturen. Du får en enestående mulighed for at opleve tre af områdets store kunstattraktioner. Der er en uge fyldt med kunst og litteratur, hvor du samtidig får et unikt indblik i Liselund Højskoles kunstneriske – og kulturhistoriske gemmer. Derudover byder ugen på småture til lokale kunstsatte.

## K35 Vestsjællands perler

23. august – 29. august

Oplev Vestsjællands perler på en uforglemmelig højskoleuge! Liselund Højskole inviterer dig til en uge fyldt med spændende oplevelser i Vestsjællands smukke landskab. Gå på opdagelse i regionens fascinerende historie, kultur og natur, alt sammen i hyggeligt højskolefællesskab.



## K36 Sanketure i sensommeren

30. august – 5. september



Naturen byder på et væld af spiselige planter, bær og frugter, som bare venter på at blive plukket. Vi udforsker naturen og bliver klogere på, hvad det vil sige at sanke og ikke mindst hvad og hvordan man sanker i sensommeren. Vi skal også høste fra Liselunds eget skatkammer og bl.a. lave vores egen æblesaft og marmelade og få tips til nye opskrifter.

## K37 Kultursporet

7. september – 11. september

Velkommen til en uge i Vestsjælland, hvor du vil opdage, at det ikke er udkantsdanmark, du besøger, men et centrum for spændende kultur og historie.

Vi besøger Sorø Kunstmuseum og oplever dansk kunst i unikke rammer. Vi udforsker Sorø Akademi og dens rige historie. Vi finder inspiration i Klosterkirkens skønhed og tager på eventyr på Trelleborg og vikingehistorien. Vi besøger også Isbådsmuseets helt særlige udstillinger.



## K38 Danmarkshistorien

13. september – 19. september



Liselund Højskole byder velkommen til en uge der står i Danmarkshistoriens tegn. Alle mennesker har forskellige opfattelser af hvilke begivenheder, som har været med til at forme vores land.

Vi gentager sidste års succes og fortæller igen Danmarkshistorien på én uge. Skolens to historikere vil tage jer med på en rejse, fra da isen forsvandt til Danmark lukkede ned.



## K39 Strik og stræk en grøftekant

20. september – 26. september

En uge hvor kreativiteten er i højsædet, med fokus på strå, bær, blomster og blade. Vi kommer til at afprøve forskellige "blomstrende" teknikker og strikker derudover tredimensionelle blomster og blade, der sys på strikken. Ideer til kompositioner af blomster og strå finder vi blandt andet på vores udflugt til skønne Agersø, hvor vi lader os inspirere til strikkeprojekter af øens smukke natur.



## K39 Storebælt – Danmarks buetegn

20. september – 26. september



Hvor vi end vender og drejer os i vores smukke område omkring Liselund højskole knejser Storebæltsbroen i al slags vind og vejr. Et fascinerende byggeri der skaber bånd og samhørighed imellem mennesker fra syd til nord. Glæd dig til et højskoleophold med en enestående mulighed for at få en faglig indføring i overfartshistorien, Storebæltsbyggeriet og livet omkring broen.

## K40 Filosofi

27. september – 3. oktober

Tankevækkende program er under udarbejdelse

Vidste du, at mellem 94 og 100% af kursisterne i 2024 var tilfredse med undervisningen, maden og rammerne på Liselund Højskole? Det er vi stolte af.



## K41 Kom i gang med sang

4. oktober – 10. oktober

Har du mon fået at vide, at du burde synge lidt lavere eller at du synger falsk? 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? I form af workshops, foredrag og fællessang bliver du taget i hånden og løftet videre med din særegne stemme, så sang også kan blive til en sand livsglæde for dig.



## K42 Sansning i fotografiet

11. oktober – 17. oktober

Hvordan kan vi sanse verden gennem kameraet – og hvordan kan fotografiet åbne nye måder at se, føle og fortælle på? På dette kursus arbejder vi med fotografiet som kunstnerisk og æstetisk udtryksform. Vi dykker ned i længerevarende serier og giver tid til at eksperimentere med lys, komposition, rytme og fortælling.



## K42 Vikingernes vidunderlige verden

11. oktober – 17. oktober



Vikingetiden har været en fascination siden den sluttede i 1000-tallet. Vikingernes liv, samfund og ekspansioner er en konstant del af vores kultur, som stadig sætter sine aftryk i vores samfund i dag. Især Vestsjælland har været et epicenter for store vikingeklaner. Tag med skolens rutinerede vikingekspert og historiker, som har beskæftiget sig med vikingetiden de sidste 10 år, på en rejse i vikingernes vidunderlige verden.

## K43 Da farfar var ung

18. oktober – 24. oktober

Ungdommen er ikke, hvad den har været. Alting var meget bedre dengang vi var unge! Eller var det? Vi ser tilbage på 1960'ernes og 1970'ernes Danmark, dengang da mange af os var unge. Det bliver et historisk, kulturelt og nostalgisk, men også et kritisk tilbageblik. I 60'ernes og 70'ernes ånd kommer det til at handle om politik, samfund, kultur og ikke mindst musik.





## K44 Nordiske viser i sang og fortælling

25. oktober – 31. oktober

Vil du opleve glæden ved nordens visetradition og dykke ned i historien bag viserne gennem foredrag og sang? Vil du, i fællesskab med andre synge folkevisen om Dronning Dagmars død præcis der, hvor hun ligger begravet, i Sankt Bendts kirke i Ringsted? Vi synger viser fra middelalderen, romantikken og nyere



## K44 Sy med genbrug – upcycling

25. oktober – 31. oktober



Kamilla Korsgaard

Sy din egen kimono og giv gamle tekstiler nyt liv. På dette kursus skal vi arbejde kreativt med genbrugsmaterialer, syteknikker og tekstiltryk. Glæd dig til at blive introduceret til syning af kimono i dynebetræk og til upcycling af tøj. Omforme en herreskjorte til en sommerbluse, ændre en halsudskæring i en bluse og lægge jeans op så kanten bevares, bliver omdrejningspunktet, når der demonstreres flotte afslutninger og finish.

## K45 Litteraturugen

1. november – 7. november

Liselund Højskole inviterer indenfor til en uge, hvor læselysten kommer i centrum, når vi sammen dykker ned i skønlitteraturens skatkammer. Ugen bliver en rundrejse i den nyere internationale litteratur, og du præsenteres for en perlerække af klassiske og nutidige forfattere, som, uanset hvor og hvornår deres litterære værker er fra, behandler eksistentielle emner, der er vedkommende for os i dag.



## K46 Senoryoga

8. november – 14. november



Glæd dig til en dejlig uge med blid hatha- og yin yoga. Programmet er særlig tilrettelagt til seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen. Vi arbejder med balance, smidighed, og meditation og forkæler både krop og sind med masser af blid yoga og egenomsorg. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede yogier.

## K47 Slægtsforskning

15. november – 21. november

Det fængslende ved slægtsforskning er muligheden for at komme tættere på sine forfædre og sin familiehistorie. Slægtsforskning giver indblik i den tid, dine forfædre levede i. Kurset er både for nybegyndere og personer der længere i sin forskning. Undervisning er praktisk orienteret, så undervisningen er tilpasset præcis hvor du er, og hvor du gerne vil hen.



## K47 Senior Qi Gong

15. november – 21. november



Kom til en uge på Liselund Højskole, hvor du forkæler dig selv med Qi Gong. Qi Gong er blide, enkle bevægelser kombineret med vejrtrækning i meditativ ro, som 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.

## K48 Strik med finurlige finesser

22. november – 28. november

Vi kommer igennem forskellige former for opslagnings- og aflukningsteknikker, Dem er der en hel bunke at tage af – hvorfor ikke vælge den, der passer lige præcis til det, du strikker? Hver dag lærer du en ny opslagnings- og aflukningsteknik. Vi nørder lidt snoninger. Kan man f.eks. kombinere snoninger med jacquardstriik, så snoningerne bliver en anden farve end bundfarven?



## K49 Verdenshistorien fortalt!

29. november – 5. december



Tag med på en rejse gennem verdenshistorien – fra antikkens folkevandringer til FN's grundlæggelse. I løbet af en intens og oplevelsesrig uge dykker vi ned i historiens største vendepunkter, mørkeste kapitler og mest visionære personligheder. Undervejs sætter vi fokus på frihed, fællesskab og de idéer, der stadig præger verden i dag



## K49 Dansk jazz i 100 år!

29. november – 5. december

Liselund Højskole fejrer at dansk jazz i år fylder 100. Det gør vi "sammen" med de største jazzmusikere fra perioden. I begyndelsen var jazzen uglest og kritiseret i det etablerede musik- og kulturliv, men snart blev jazzen tidens mest populære dansemusik. Efter krigen kom jazzens nye bebop-toner til Danmark med bl.a. Jørgen Ryg og Max Brüel som frontkæmpere.



## K52 Jul på Liselund

20. december – 27. december



På Liselund Højskole får du en unik mulighed for at fejre en hyggelig, traditionel og stemningsfuld jul og nytår i vores smukke historiske rammer. Roen sænker sig over os, når vi samles om julens mange sange, fortællinger og foredrag. På Liselund Højskole fejrer vi traditionel jul med andesteg, julefrokost og julegudstjeneste i vores egen Kirkesal. Udover at fejre julen, sørger vi også for en bred vifte af sjove og glade former for bevægelse.

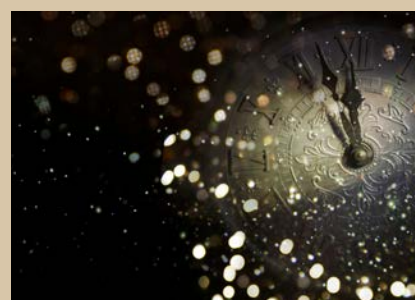
## K53 Nytår på Liselund

27. december – 2. januar

På Liselund Højskole fejrer vi traditionelt nytår i festlige rammer!

Et år går på hæld og et nyt 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, det samfund og den verden vi er en del af.



## K52-53 Jul og nytår på Liselund

20. december – 2. januar



Tilbring 14 dage på Liselund Højskole og oplev både julen og nytåret i vores smukke historiske rammer.

Vi glæder os til at dele den helt særlige stemning der er omkring højtidens traditioner.



# Vi ses på Liselund Højskole