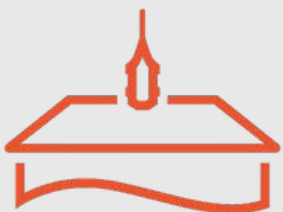




**2024**

**Uge 37-2024**

**8. september - 14. september**



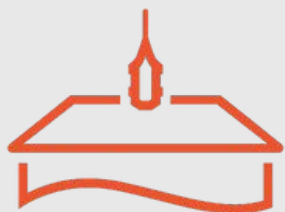
**LISELUND  
HØJSKOLE**



**2024**

# Senioryoga

8. september – 14. september



Programmet er særligt tilrettelagt til seniorer med fokus på styrkelse af hele kroppen gennem blid og mindful yoga. Vi arbejder med balance, smidighed, åndedrætsøvelser og meditation.

Når vi dyrker yoga i naturen, forstærkes vores sanser og yogaen får ofte en større effekt og betydning. Hele onsdagen flytter vi vores yogaundervisning til den stille og smukke natur på Agersø. Vi får også tid til at besøge øens seværdigheder og komme en tur hele vejen rundt på øen i traktorbus.

Vores yoga om morgenen er kort, let, dansende og opkvikkende.

I løbet af kurset vil vi i teori og praksis beskæftige os med begrebet: Self-Compassion - mulige veje til egenomsorg for krop og sind.

Glæd dig til en uge med masser af dejlig yoga, højskoleliv og inspiration til daglig yogapraksis. Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede.



#### **Måltider på Liselund**

08.00-09.00 Morgenmad

12.00-13.00 Middag

18.00-19.00 Aftenbuffet

Der kan forekomme afvigelser i dagsrytmen f.eks. i forbindelse med udflugter etc. Se kursusprogram.



# Program

## Søndag d. 8. september

**Kl. 16.00–17.00** Ankomst & indkvartering

**Kl. 19.30–21.30** Velkomst & introduktion

## Mandag d. 9. september

**Kl. 7.45–8.15:** Morgenyoga

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–12.00** Yoga

**Kl. 14.30–16.30** Yoga

**Kl. 19.30–21.30** Sangaften – sensommer, fællesskab og kærlighed

## Tirsdag d. 10. september

**Kl. 7.45–8.15:** Morgenyoga

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–12.00** Yoga

**Kl. 14.30–16.30** Yoga

**Kl. 19.30–21.30** Forstanderforedrag

## Onsdag d. 11. september

**Kl. 7.45–8.15:** Morgenyoga

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Ekskursion: til Agersø: Yoga, natur og kultur

**Kl. 19.30–21.30** Mindful og intuitiv tegning for alle v. Tine Kaag Raun

## Torsdag d. 12. september

**Kl. 7.45–8.15:** Morgenyoga

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–12.00** Self-compassion. Mulige veje til egen-omsorg

**Kl. 14.30–16.30** Yoga

**Kl. 19.30–21.30** Højskoleaften

## Fredag d. 13. september

**Kl. 7.45–8.15:** Morgenyoga

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–12.00** Restorativ yoga

**Kl. 14.30–16.30** Byvandring i Slagelse by

**Kl. 19.30–21.30** Afslutningsaften

## Lørdag d. 14. september

**Kl. 09.30** Afrejse



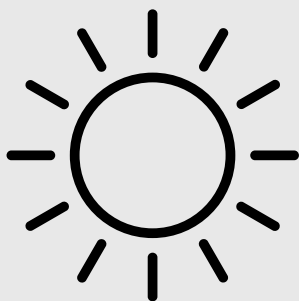
# Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside  
[www.liselund.dk](http://www.liselund.dk) eller telefon 5852 3120  
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



**Liselund Højskole**  
Slotsalleen 44  
4200 Slagelse  
Mail: [booking@liselund.dk](mailto:booking@liselund.dk)



Priser fra 4.850 til 5.950 kr. afhængig af,  
hvilket type værelse du ønsker at bo på

## På dette kursus møder du

### **Kim Jacobus Paulsen**

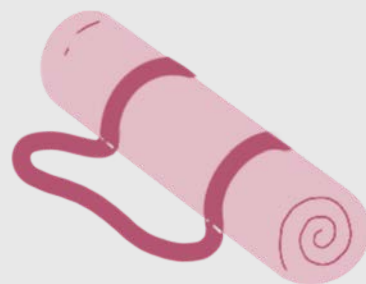
Forstander på Liselund Højskole

### **Tine Kaag Raun**

Grafisk designer og  
billedkunstner

### **Hanne Probst Rasmussen**

Højskolelærer, Yoga- og  
meditationslærer

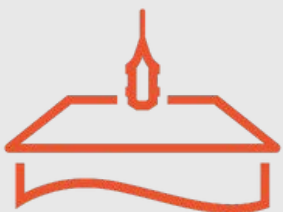




**2024**

**Øhop**

8. september – 14. september



**LISELUND  
HØJSKOLE**

Pak rygsækken og tag med på vandringer ud i det smukke Sydvestsjællandske landskab.

Vi øhopper mellem områdets mindre og større perler af øer. Vi oplever en enestående smuk natur, et varieret terræn, ro, natur og kulturseværdigheder.

Vi går i et tempo, hvor alle kan være med. Undervejs holder vi pauser, nyder sensommeren i naturen og møder lokale ildsjæle i deres kulturliv.

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.

Vi går mellem 10-15 kilometer på en hel dag. Der vil være god mulighed for både at gå kortere og lidt længere.

### Måltider på Liselund

08.00-09.00 Morgenmad

12.00-13.00 Middag

18.00-19.00 Aftenbuffet

Der kan forekomme afvigelser i dagsrytmen f.eks. i forbindelse med udflugter etc. Se kursusprogram.



# Program

## **Søndag d. 8. september**

**Kl. 16.00–17.00** Ankomst & indkvartering

**Kl. 19.30–21.30** Velkomst & introduktion

## **Mandag d. 9. september**

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vandring på Orø.

**Kl. 19.30–21.30** Sangaften – sensommer, fællesskab og kærlighed

## **Tirsdag d. 10. september**

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vandring Reersø rundt

**Kl. 19.30–21.30** Forstanderforedrag

## **Onsdag d. 11. september**

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vandring på Agersø

**Kl. 19.30–21.30** Mindful og intuitiv tegning for alle  
v. Tine Kaag Raun

## **Torsdag d. 12 september**

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vandring ad Lagunestien

**Kl. 19.30–21.30** Højskoleaften

## **Fredag d. 13. september**

**Kl. 09.00–09.30** Morgensamling

**Kl. 10.00–16.30** Vandring i Sorø

**Kl. 19.30–21.30** Afslutningsaften

## **Lørdag d. 14. september**

**Kl. 09.30** Afrejse





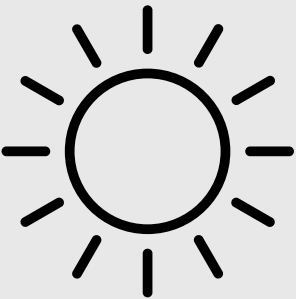
# Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside  
[www.liselund.dk](http://www.liselund.dk) eller telefon 5852 3120  
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



**Liselund Højskole**  
Slotsalleen 44, 4200 Slagelse  
4200 Slagelse  
Mail: [booking@liselund.dk](mailto:booking@liselund.dk)



Priser fra 4.850 til 5.950 kr. afhængig af,  
hvilket type værelse du ønsker at bo på

## På dette kursus møder du:

### **Kim Jacobus Paulsen**

Forstander på Liselund Højskole

### **Rigmor Mehlsen**

Erfaren vandrer

### **Hanne Probst Rasmussen**

Lærer på Liselund Højskole

### **Anne-Birthe Køppen**

Erfaren vandrer

### **Tine Kaag Raun**

Grafisk designer og  
billedkunstner

