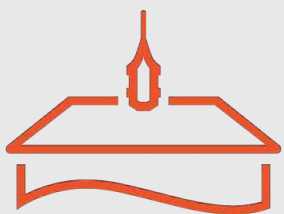




2027/K5

Senioryoga eller Seniorromantik

31. januar – 6. februar



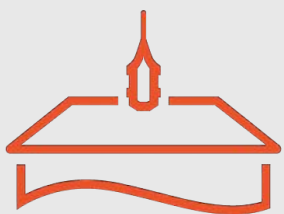
LISELUND
HØJSKOLE



2027/K5

Senioryoga

31. januar – 6. februar



LISELUND
HØJSKOLE

Senioryoga

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. Du får nyttige redskaber til, hvordan du kan styrke og optimere dit åndedræt.



Der er masser af selvforkælelse i form af enkle åndedrætsøvelser, lyse meditationer og varme kropsafspændinger til bl.a. musik og poesi. Igen i år er vi heldige at få besøg af Simon Krohn. Han holder foredraget: "Stå stærkere i stormen".

Der er god mulighed for at vende hjem med ny inspiration til din egen yogapraksis.

Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede. På Liselund Højskole har vi yogarekvisitter, men du må gerne medbringe egne rekvisitter, som du benytter i din yogapraksis. Husk også de lune sweatre og sokker til afspændingerne.

Kom med på oplevelsestur til Holmegaard Værk, hvor vi går på opdagelse i glas- og keramikunst.

Ekskursion

- Omvisning på Holmegaard Værk

Koncert

- Under Byens Tage – swingnumre, revysange og filmmelodier

Medvirkende

- Simon Krohn – cand. mag. i filosofi med speciale i indisk filosofi, forfatter og yogalærer

Højskolens undervisere på dette kursus

- Kim Jacobus Paulsen (KJP) – forstander
- Hanne Probst Rasmussen (HPR) – højskolelærer og yoga- og meditationslærer

Program

Søndag den 31. januar

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

Mandag den 1. februar

- Kl. 10.00 Introduktion til blid hatha- og yinyoga (HPR)
Kl. 14.30 Vi fortsætter med yogaen (HPR)
Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 2. februar

- Kl. 10.00 Yoga med fokus på indre opmærksomhed og frihed (HPR)
Kl. 14.30 Yoga med fokus på mindfulness og åndedrættet (HPR)
Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 3. februar

- Kl. 10.00 Yoga med fokus på øvelser for bindevævet (HPR)
Kl. 14.30 Ekskursion: Holmegaard Værk – internationale særudstillinger i verdensklasse
Kl. 19.30 Friaften med mulighed for spil, strik og hygge i Pejsestuen

Torsdag den 4. februar

- Kl. 10.00 Foredrag: "Stå stærkere i stormen" v. Simon Krohn
Kl. 14.30 Blid yoga og meditationer (HPR)
Kl. 19.30 Koncert: Under Byens Tage

Fredag den 5. februar

- Kl. 10.00 Sæt kroppen fri – bevægelsesyoga til musik og yoga med stole (HPR)
Kl. 14.30 Opsamling: nyttige tips og tricks til daglig yogapraksis (HPR)
Kl. 18.00 Afslutningsaften (KJP og HPR)

Lørdag den 6. februar

- Kl. 09.00 Morgensamling
Kl. 09.30 Afrejse



Under Byens Tage

Praktiske oplysninger

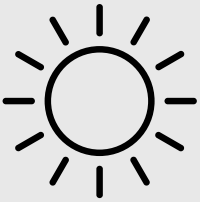


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.500 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Dagens gang

Kl. 08.00 – 09.00	Morgenmad
Kl. 09.00 – 09.30	Morgensamling
Kl. 10.00 – 12.00	Undervisning
Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 14.30 – 16.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00 – 19.00	2 retters menu
Kl. 19.30 – 21.30	Aftenarrangement

Heldagsekskursion er oftest i
tidsrummet 10.00 – 17.00

Der kan forekomme afvigelser.

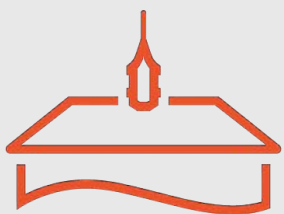




2027/K5

Seniorromantik

31. januar – 6. februar



LISELUND
HØJSKOLE

Seniorromantik

Er der stadig plads til kærlighed, forelskelse og nærhed i livets anden halvdel?

På Liselund højskole undersøger vi i et fortroligt og trygt miljø, hvordan mulighederne for en relation igen kan blive en realitet.



Seniorromantik er et livsbekræftende og forskningsbaseret kursus for dig, der er nysgerrig på kærlighedens muligheder senere i livet. Måske ønsker du en større forståelse af dig selv og dine relationer. Eller måske vil du blot undersøge, om hjertet stadig kan åbne sig. I løbet af ugen arbejder vi med moderne psykologi og deltagernes egne livserfaringer. Vi sætter fokus på tilknytning, kærlighedens sprog, kropssprog, flirt, online dating og kunsten at skabe en ægte kontakt. Vi undersøger, hvad der skal til for at opbygge tillid, nærhed og gode relationer, når man har levet et langt liv og ved, hvad der virkelig betyder noget.

Mange kommer alene. Ingen behøver at føle sig alene. Måske bliver dette ugen, hvor du får ny indsigt, nye venskaber – og måske møder du et menneske, der får dit hjerte til at slå lidt hurtigere.

Du møder andre, som også er åbne for nye relationer, fortrolige samtaler og måske et nyt kapitel i livet. Undervisningen veksler mellem inspirerende oplæg, refleksion, dialog og små øvelser, der giver både indsigt, mod og konkrete redskaber.

Glæd dig til en uge med faglig fordybelse, humor, varme og meningsfulde møder i Liselund Højskoles smukke og historiske rammer.

Ekskursion

- Ekskursion med Walk-and-talk i naturskønne omgivelser

Højskolens undervisere på dette kursus

- Pernille Fenger (PF) – højskolelærer
- Peter Søvad (PS) – højskolelærer
- Kim Jacobus Paulsen (KJP) – forstander

Program

Søndag den 8. november

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

Mandag den 9. november

- Kl. 10.00 Præsentation og forventninger (PF)
- Kl. 14.30 Livserfaringer, længsel og nye muligheder (PF)
- Kl. 19.30 Sangaften (PS)

Tirsdag den 10. november

- Kl. 10.00 Tilknytning og kærlighedens psykologi (PF)
- Kl. 14.30 Onlinedating - muligheder og faldgruber (PF)
- Kl. 19.30 Højskoleaften

Onsdag den 11. november

- Kl. 10.00 Kropssprog, flirt og kemi (PF)
- Kl. 14.00 Ekskursion og Walk-and-talk (PF)
- Kl. 19.30 Filmaften

Torsdag den 12. november

- Kl. 10.00 Kærlighedens og erotikkens fem sprog (PF)
- Kl. 14.30 Fra første kontakt til ægte kemi (PF)
- Kl. 19.30 Foredrag

Fredag den 13. november

- Kl. 10.00 Nærhed, intimitet og hudsult (PF)
- Kl. 14.30 Vejen videre - mod og håb (PF)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (PF og KJP)

Lørdag den 14. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Skolens park er en mulighed for
hyggelige gåture

Praktiske oplysninger

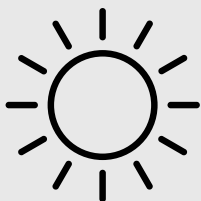


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.500 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Dagens gang

Kl. 08.00 – 09.00	Morgenmad
Kl. 09.00 – 09.30	Morgensamling
Kl. 10.00 – 12.00	Undervisning
Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 14.30 – 16.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00 – 19.00	2 retters menu
Kl. 19.30 – 21.30	Aftenarrangement

Heldagsekskursion er oftest i
tidsrummet 10.00 – 17.00

Der kan forekomme afvigelser.

