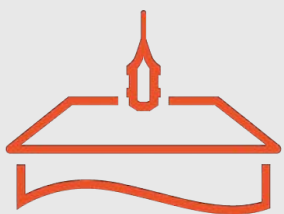




2026/K47

Senior Qi Gong eller Slægtsforskning

15. november – 21. november



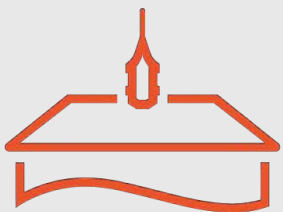
LISELUND
HØJSKOLE



2026/K47

Senior Qi Gong

15. november – 21. november



**LISELUND
HØJSKOLE**

Senior Qi Gong

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.

Målet er at balancere den vitale livsenergi "Qi" og styrke kroppens selvhelbredende processer.



Hver træning begynder med at stilne krop og sind og afslutter med at massere og klappe egen krop.

Du får et lille kompendium med hjem. Hver dag er der inspiration til din sundhed med tips og tricks om styrkende akupressurpunkter.

Særlig smidighed er ikke en forudsætning for at få stort udbytte af Qi Gong. Træningen foregår stående og nogle øvelser kan trænes siddende. Træn ikke Qi Gong hvis du har epilepsi, psykisk sygdom eller er nyopereret.

Ekskursioner

- Holmegaard Værk – oplev levende glaspustere, 42.000 stykker Holmegaard glas og 6.000 stykker Kähler keramik – et unikt stykke kunsthistorie

Medvirkende

- Helle Degn (HD) – ergoterapeut, Akupunktur- og Qi Gonginstruktør
- Erik Lindsø – foredragsholder, tidligere højskolelærer

Højskolens undervisere på dette kursus

- Kim Jacobus Paulsen (KJP) – forstander
- David Bisbjerg (DB) – højskolelærer

Program

Søndag den 15. november

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

Mandag den 16. november

- Kl. 10.00 Introduktion til Senior Qi Gong samt træning (HD)
- Kl. 14.30 Senior Qi Gong og styrkende akupressur (HD)
- Kl. 19.30 Sangaften (DB)

Tirsdag den 17. november

- Kl. 10.00 Senior Qi Gong (HD)
- Kl. 14.30 Senior Qi Gong og foryngelses Qi Gong (HD)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 18. november

- Kl. 10.00 Senior Qi Gong (HD)
- Kl. 13.00 Ekskursion: Holmegaard Værk (HPR)
- Kl. 19.30 Skynd dig langsomt v. Erik Lindsø

Torsdag den 19. november

- Kl. 10.00 Senior Qi Gong og de 5 elementer (HD)
- Kl. 14.30 Senior Qi Gong og stille Qi Gong (HD)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (DB)

Fredag den 20. november

- Kl. 10.00 Senior Qi Gong (HD)
- Kl. 14.30 Senior Qi Gong og gang Qi Gong (HD)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (KJP og HPR))

Lørdag den 21. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Praktiske oplysninger

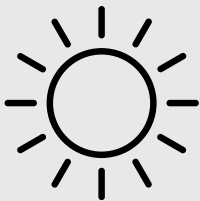


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.300 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

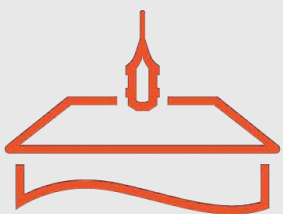
Der kan forekomme afvigelser.





Slægtsforskning

14. november – 21. november

**LISELUND
HØJSKOLE**

Slægtsforskning

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.

Når man slægtsforsker, klarlægger man sine aner og finder ud af, hvem der gemmer sig bag navne og årstal



David Bisbjerg

Kurset introducerer, hvordan man tilgår arkiver, offentlige databaser og andre steder, hvor familiehistorier kan være gemt.

Kurset er både for nybegyndere og for personer, der allerede er i gang deres forskning. Undervisningen er praktisk orienteret, så undervisningen er tilpasset præcis hvor du er, og hvor du gerne vil hen. Det er skolens rutinerede historikere, der hjælper og lærer dig det fantastiske ved slægtsforskning.

Glæd dig også til en uge med fællessang, ekskursion og foredrag i vores smukke historiske rammer på Liselund Højskole

Ekskursion

- Slagelse Lokalarkiv

Højskolens undervisere på dette kursus

- Kim Jacobus Paulsen (KJP) – forstander
- David Bisbjerg (DB) – højskolelærer

Program

Søndag den 15. november

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

Mandag den 16. november

- Kl. 10.00 Introduktion til slægtsforskning (DB)
- Kl. 13.00 Frivillig rundvisning på Liselund Højskole
- Kl. 14.30 Hvordan kommer man i gang/videre med at forske? Øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 19.30 Sangaften (DB)

Tirsdag den 17. november

- Kl. 10.00 Informationssøgning - øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 13.30 Ekskursion: Slagelse Lokalarkiv (DB)
- Kl. 19.30 "Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 18. november

- Kl. 10.00 Videre forskning (DB)
- Kl. 13.00 Frivillig guided tur til Antvorskov Klosterruin
- Kl. 14.30 Informationssøgning - øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 19.30 Dokumentarvisning (DB)

Torsdag den 19. november

- Kl. 10.00 Gotisk skrift - øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 14.30 Gotisk skrift - øvelser og oplæg (DB)
- Kl. 19.30 Højskoleaften (DB)

Fredag den 20. november

- Kl. 10.00 Videre forskning (DB)
- Kl. 14.30 Opsamling og hvordan forsker du videre? (DB)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (DB og KJP)

Lørdag den 21. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 09.30 Afrejse



Praktiske oplysninger

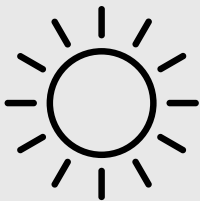


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole

Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 4.530 til 6.300 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.

