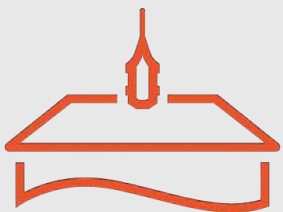




2026/K46

Senioryoga

8. november – 14. november



LISELUND
HØJSKOLE

Senioryoga

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.

I løbet af kurset vil vi i teori og praksis beskæftige os med åndedrættet. Du vil få nyttige redskaber til, hvordan du igennem hele livet kan styrke og optimere åndedrættet.

Der venter dig en uge med masser af selvforkælelse i form af skøn og afslappende yoga i vores rummelige og afslappede rammer. Der vil være god mulighed for at vende hjem med ny inspiration til din yogapraksis.

Vores udflugt går til Agersø. Her nyder vi naturen og stilheden, når vi laver yoga med havudsigt og måske tager et frisk vinterbad. Varmen får vi, når vi nyder kakaoceremoni og mindfulnessøvelser i TribeHouse.

Vi slutter dagen af hjemme på Liselund Højskole med en hyggelig højskoleaften med ild i pejsen og i fællesskabets tegn.

Kurset henvender sig både til nybegyndere og øvede yogier.

Medbring lun sweater og varme sokker.

Vi har yogaudstyr på højskolen, men du er velkommen til at medbringe dit eget yogaudstyr.



Hanne Probst Rasmussen

Ekskursion

- Agersø – og Makaya Gargi's fortælling om at arbejde for fred og kærlighed i en verden med ufred

Medvirkende

- Makaya Gargi – stifter og ejer af TribeHouse

Højskolens undervisere på dette kursus

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

Program

Søndag den 8. november

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

Mandag den 9. november

- Kl. 10.00 Yoga for alle: Introduktion til blid hatha- og yinyoga (HPR)
Kl. 14.30 Vi laver yoga - med fokus på åndedrættet (HPR)
Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

Tirsdag den 10. november

- Kl. 10.00 Fra top til tå: Blid hatha- og yinyoga for hele kroppen (HPR)
Kl. 14.30 Mindfulness og yoga (HPR)
Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

Onsdag den 11. november

- Kl. 10.00 Heldagsekskursion: Agersø. Yoga med havudsigt og mindfulness-vandring langs vandet (HPR)
Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Torsdag den 12. november

- Kl. 10.00 Meditation: Lær teknikkerne, kunsten og glæden ved at meditere (HPR)
Kl. 14.30 Yoga - masser af yoga (HPR)
Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Fredag den 13. november

- Kl. 10.00 Leg, bevægelse og yoga i fællesskabet (HPR)
Kl. 14.30 Opsamling på ugen der gik (HPR)
Kl. 18.00 Afslutningsaftne (HPR og KJP)

Lørdag den 14. november

- Kl. 09.00 Morgensamling
Kl. 09.30 Afrejse



Praktiske oplysninger

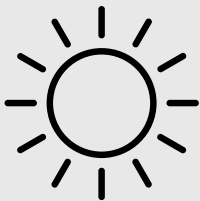


Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



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.

