

7.30 Morgensvømning eller yoga
 8.00 Morgenmad
 9.00 Morgensamling
 9.45 Mødes på fagene
 12.00 Frokost
 15.00 Kaffe, te og kage
 15.45 Mødes på fagene
 18.00 Aftensmad
 19.30 Aftenarrangement
 21.00 Kaffe, te og lidt sødt

MEDVIRKENDE

Jesper Theilgaard, meteorolog, forfatter, vejr vært.
Christian Alvad, musiker og komponist
 Folkemusikgruppen **Nordenfra**
Ib Salomon, journalist, formand for Dansk Naturfrednings Forening i Odder
Nina Tofte Hansen, initiativtager til "Arternes Aarhus"
Katrine Olsen, yogalærer
Helge Teglgård, højskolelærer, korleder, pianist og komponist

KURSUSLEDER

Anders Kronborg, naturvejleder

PRIS

3.950 kr.
Rabat: 400 kr. ved enkeltværelse uden havudsigt.
 400 kr. ved indkvartering i delt dobbeltværelse.

Rude Strand er højskole efter Grundtvigs tanker. En af Danmarks smukkeste beliggende højskoler lige ud til Østjyllands idylliske kyst og med udsigt over Kattegat til Samsø, Tunø og Helgenæs.



Rude Strand Højskole | Kystvejen 114 | 8300 Odder
 Telefon | 86 55 89 44
 Email | info@rudestrandhojskole.dk
www.rudestrandhojskole.dk



Kursus 22C 6 dage 28.05. - 02.06. 2019

LIVSLYST OG NATUREN

Grøn gastronomi på højt plan!



På Rude Strand Højskole er vi helt tæt på naturen, og vi vil opleve den og smage vildmarks-mad. Vi skal vandre korte og lange ture, opdage så mange dyre- og plantearter som muligt, se på dem både med videnskabelige og filosofiske briller. Vi sanker urter på strand og i skov, og seniorer kan også godt fange krabber til at koge en lækker krabbesuppe!

Vi ved, hvordan naturen er en ressource både i helt traditionel forstand og som kilde til ny livsenergi – nu skal vi opleve det sammen med andre, der er nysgerrige på naturen! Glæd dig til seks skønne dage med masser af natur, lækker mad, ture til strand og skov, sang, godt selskab, koncerter og foredrag i høj klasse. Sammen med Yoga- og Korholdet vil vi udfordre os selv og hinanden og opleve vind i håret, frisk luft i lungerne – og stof til eftertanke.

Kurset holdes sammen med kurserne "Livslyst og sangglæde" og "Livslyst og velvære".

“Kom og vær med i et muntert, hjertevarmt og nysgerrigt fællesskab med masser af vitaminer til hjerte og hjerne.”

TIRSDAG DEN 28. MAJ

Kl. 14.00 – 15.00 Ankomst, indkvartering

Kl. 15.00 Kaffe, te og boller

Kl. 15.30 Fælles introduktion til kurset sammen med yoga- og korholdet

Kl. 16.30 Introduktion på Naturholdet

Kl. 19.30 Visesang, ballader og folkedans med folkemusikgruppen **"Nordenfra"**

ONSDAG DEN 29. MAJ

Kl. 09.45 "Hvad er natur, hvordan forholder vi os til den?" Vi undersøger natursynet hos bl.a. Hans Fink - og tager ud og oplever mødet med naturen i praksis.

Kl. 15.00 Udflugt til **Økologiens have**. Tur i urtehaven, oplæg af journalist **Ib Salomon** om naturpleje og af **Nina Tofte Hansen** om, hvordan man bliver ambassadør for sin yndlings plante- eller dyreart - også når man bor i en by.

Kl. 19.30 Koncert og fortælling med guitarist og komponist **Christian Alvad**

TORSDAG DEN 30. MAJ

Kl. 09.45 **Heldagstur**: Vandretur med madpakke og rygsæk til "skjulte" naturområder ved **Norsminde Fjord** og **Strand**. Omdrejningspunktet er et naturvidenskabeligt syn på naturen. Med på turen har vi en biolog til at udpege og undersøge insekter, dyr og planter.

Kl. 19.30 Foredrag med **Jesper Theilgaard** "Vejret og de danske sange"



FREDAG DEN 31. MAJ

Kl. 09.00 Forberedelse af eftermiddagens vandretur

Kl. 15.30 Afgang med bus til **Mariendal strand**; vandring, sankning af urter på stranden og sang fra højskolesangbogen.

Kl. 19.30 **Den store Danmarksquiz** - hvem ved mest om kultur, historie og geografi i Danmark?



LØRDAG DEN 1. JUNI

Kl. 09.45 Tur til **Norsminde** havn, hvor vi fanger krabber med snor og klemmer og samler tang og andre strandplanter.

Kl. 15.30 Vi transformerer vores høst af skønne havplanter og urter til en udsøgt middag for hele holdet. Retterne skal naturligvis laves over åben ild og under åben himmel, så vi finder tilbage til tiderne før komfur, ovn og foodprocessor! Det sker i samarbejde med husets dygtige kokke. Undervejs vil vi reflektere over ugens indtryk og syn på naturen.

Kl. 19.30 Festaften, koncert og fællessang med Rude Strand Sangkor



SØNDAG DEN 2. JUNI

Kl. 08.00 Morgenmad

Kl. 09.00 Afslutning og afrejse