

## DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20 Mulighed for morgenmotion (husk tøj)
- Kl. 08.00 Morgenmad
- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 10.00 Foredrag / undervisning
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 13.30 Undervisning / udflugt
- Kl. 15.00 Kaffe, te og kage
- Kl. 15.45 Foredrag / undervisning
- Kl. 18.30 To-retters aftensmad
- Kl. 19.30 Aftenarrangement  
Aftenkaffe, te og lidt sødt

## UDFLUGT

Moesgaards Museum

## MEDVIRKENDE

- Aase Grønbæk, underviser og terapeut, indehaver af "Øje for velvære"
- Ejvind Nielsen, kunstner og præst
- Søren Jensen, musiker, cand.mag. dansk og historie
- Louise Brandstrup, journalist, højskolelærer

## KURSUSLEDER

- Helle Bak Holvad og Carsten Holvad, forstandere

## PRISER

**Kr. 4.750,-**

**Rabat:** 400 kr. pr. person ved enkeltværelse uden havudsigt eller i delt dobbeltværelse med havkig.

**OBS: Der kan tilkøbes bustransport t/r fra Sjælland og Fyn.**



*Aase Grønbæk står for det meste af ugens undervisning i yoga, åndedræt og afspænding.*

**Kursus 7B**

**6 dage**

**15.2. - 20.2.2021**

# ØJE FOR VELVÆRE



## Et højskolekursus i velværets tegn

Mindfull – blid og hensynsfuld yoga. Sammenhængen mellem krop og sind. Bevægelser inde og ude. Sang i fællesskab, vandring i naturen og spændende foredrag er på dagsprogrammet på dette kursus.

Du får redskaber, som du kan tage med hjem og bringe ind i din dagligdag. Redskaberne vil hjælpe til bedre søvn, styrkelse af immunsystemet, øget bevægelighed - VELVÆRE i krop og sind.

Kurset ligger parallelt med "Vinterdage ved vandet". Vi vil derfor have morgensamling, aftenarrangementer og enkelte foredrag sammen.

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

**MANDAG DEN 15. FEBRUAR****Kl. 14-15 Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

**Kl. 15.45 Præsentation og intro til kurset****Kl. 17.00 Introduktion til yoga og kursusindhold**

v/ Aase Grønbæk

**Kl. 20.00 Fællessang v/ Søren Jensen****TIRSDAG DEN 16. FEBRUAR****Kl. 10.00 Foredrag v/ Carsten Holvad****Kl. 13.30 "After dinner kropsscanning"**

Her må hviles og lades op. En power nap styrker energien i kroppen og er genopbyggende for krop og sjæl. Herefter en lille, stille gåtur i den smukke natur med fokus på vejtrækningen. Vejtrækningen har stor indflydelse på, hvordan vi har det, blandt andet fordi størstedelen af vore affaldsstoffer udskilles i lungerne.

**Kl. 15.45 Fortsat fokus på vejtrækningen**

Det gode åndedræt. Opdag hvordan "vejret trækker dig" – afhængig af, hvad der ellers foregår i kroppen af tanker/følelser m.m. Vi kan påvirke åndedrættet så vort autonome nervesystem beroliges. Glæd dig.

**Kl. 19.30 Samtalesalon****ONSDAG DEN 17. FEBRUAR****Kl. 10.00 "Praktisk opvågning med Yin yoga"**

Mærk velvære i kroppen, når bindevævet strækkes og energien flyder bedre i kroppen. Teoretisk forståelse af, hvordan livet sætter sig i vores krop, og hvordan vi forløser og bringer kroppen i balance. Hvad vil det sige at lytte til kroppen?

**Kl. 13.30 Busafgang til Moesgaard Museum**

Rundvisning og tid på egen hånd.



Foto: Jacob Due, Moesgaard Museum

**Kl. 19.30 "Sangen og Larsen" v/ Søren Jensen**

Da Kim Larsen døde i 2018, var der landesorg i Danmark. Han var elsket og blev af mange opfattet som en slags nationalskjald. Men hvad var han egentlig for en slags kunstner, og hvori bestod hans særpræg? Var han en gnaven gavflab eller en godhjertet gårdsanger - eller måske begge dele? Vi vil synge en masse af Larsens sange og prøve at placere ham i den danske kultur. Og vi glemmer da heller ikke, at han var med i Danmarks største rockband, Gasolin'.

**TORSDAG DEN 18. FEBRUAR****Kl. 10.00 "Praksis med flow og humør"**

Enkle redskaber til bevarelse af god energi i kroppen.

**Kl. 13.30 Mulighed for "After dinner kropsscanning"**

Her må hviles og lades op. En power nap styrker energien i kroppen og er genopbyggende for krop og sjæl.

**Kl. 15.45 "Født til fællesskab" v/ Louise Brandstrup**

Mennesker er helt igennem relationelle væsener, der kun udvikler sig og trives i mødet med artsfæller. Følelsen af at tilhøre en flok er en betingelse for, at vi har det godt. Vi bliver klogere på, hvorfor det dog er sådan?

Vi morer os med begreber som spejling og nudging – og kigger i det hele taget på mange forskellige former for samvær og fællesskaber – også det digitale.

**Kl. 19.30 Aftenarrangement****FREDAG DEN 19. FEBRUAR****Kl. 10.00 "Yoga - åndedræt - fordybelse i kroppen"**

Slip spændinger i krop og hoved. Hvilke redskaber ønsker du at tage med hjem til brug i hverdagen til højnelse af velvære i krop og sind?

**Kl. 13.30 Afspænding – gi' slip – relax – release****Kl. 15.30 "Menneskelivet og de fire årstider"**

v/ Ejvind Nielsen

Menneskelivet – de fire livsaldre – sættes ofte i forbindelse med de fire årstider, som vi kender dem i Danmark: forår, sommer, efterår og vinter. Hver alder og hver årstid har sin særlige charme og identitet. Gennem fortælling, litteratur, sang, poesi og livsoplevelser gives et forsøg på at indfange menneskelivets forskellige farver, stemninger, problemstillinger og muligheder.

**Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen**

Herefter afslutningsmiddag og musikalsk underholdning ved Niels Erichsens Trio.

**LØRDAG DEN 20. FEBRUAR****Kl. 09.00 Morgensamling**

Herefter afrejse.