

DAGLIGDAGEN

Kl. 06.30	Svømmebassinet åbner
Kl. 07.45	Morgenmad
Kl. 08.45	Morgensamling med morgengymnastik
Kl. 09.30	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.00	Undervisning
Kl. 15.00	Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30	Undervisning
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement med kaffe

MEDVIRKENDE

Astrid Skou Hansen, højskolelærer
Janni K. Østergaard, højskolelærer
Johanne K. Andersen, højskolelærer
Julieta Jensen, højskolelærer
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Anja Christensen, underviser

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

Skolens kontor: tlf. 97 89 10 11
Email: kontor@seniorhoejskolen.dk
Web: www.seniorhoejskolen.dk

KURSUSPRIS: 5.750,-

TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE 600,-

LIDT OM SENIORHØJSKOLEN

SeniorHøjskolen er folkehøjskole for aktive og nysgerrige seniorer. Vi har plads til 85 kursister. En stab på 20 faste medarbejdere og yderligere gæstelærere vil sørge for, at du får et godt og inspirerende ophold hos os.

VI HAR 4 TYPER VÆRELSER:

- Dobbeltværelse med eget bad/toilet og egen indgang.
- Enkeltværelser med eget bad/toilet. Man deler indgang med et andet enkeltværelse.
- Familiehuse, hvor der er plads til 3-4 personer, der tager sammen på højskole og kan være fælles om et badeværelse. Her er der stue, to enkeltværelser & et dobbeltværelse.
- Lejlighederne, hvor man kan bo på enkeltværelse med delt bad/toilet sammen med to andre og til dobbeltværelsespris.

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M

Degneparken 22 . Nørre Nissum . 7620 Lemvig,
Tlf. 97 89 10 11 . www.seniorhoejskolen.dk

Qi gong og Pilates

- ro, energi og balance

18. juni - 24. juni 2025

21C



SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Qi gong og Pilates

- ro, energi og balance

OM KURSET

Qi gong, der har rødder i den kinesiske medicin, består af serier af fysiske øvelser i et langsomt tempo og anses at kunne forbedre helbredet. De langsomme øvelser styrker vores åndedræt, øger vores energi, forbedrer balance og kropsholdning, og skaber indre ro. Qi gong anses desuden for at have en positiv indvirkning på stress, angst og uro i kroppen - og fjerner spændinger, blokeringer og ubalancer.

Pilates styrker vores kropsbevidsthed og giver en stærk og smidig krop. Her arbejder vi med de små stabiliserende muskler omkring leddene, og vi får dermed smurt alle vores "indre tandhjul".

På kurset skal vi desuden bade, nyde saunagus, Vesterhavet, klangmassage og dejlig wellness.

EKSKURSIONER

Vesterhavet
Sydthy Kurbad

UNDERVISER

Anja Christensen

Medvirkende: Jesper Vinther - JV Astrid Skou Hansen - AH Julietta Jensen - JJ
Niels Bjørn Wied - NW Janni K. Østergaard - JØ Kathrine L. Thorndahl - KL
Johanne K. Andersen - JA

PROGRAM

21C

Onsdag 18. juni

DAG 1

- Kl. 13-14 Indkvartering
- Kl. 14.00 Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe
- Kl. 15.00 Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen og omgivelserne
Med efterfølgende qi gong i praksis v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Torsdag 19. juni

DAG 2

- Kl. 09.30 Qi gong, pilates, afspænding v/AC
- Kl. 14.00 "Ønsker i Højskolesangbogen" v/JV
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Fredag 20. juni

DAG 3

- Kl. 09.30 Qi gong, hænder, klangmeditation v/AC
- Kl. 13.00 Ekskursion - Sydthy Kurbad v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Lørdag 21. juni

DAG 4

- Kl. 09.30 Qi gong, pilates, fødder v/AC
- Kl. 14.00 Qi gong, helseøvelser, hvileterapi v/AC
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Søndag 22. juni

DAG 5

- Kl. 09.30 **Heldagsekskursion v/AC**
- Nationalpark Thy
- Qi gong på stranden, gåtur, havbad & saunagus
- Kl. 19.30 Aftenarrangement

Mandag 23. juni

DAG 6

- Kl. 09.30 Qi gong, helseøvelser, pilates v/AC
- Kl. 14.00 Qi gong, ansigt, klangmeditation v/AC
- Kl. 18.00 Afslutningsmiddag

Tirsdag 24. juni

DAG 7

- Kl. 07.45 Morgenmad
- Kl. 08.45 Morgensang
- Kl. 09.20 Afgang med bus til Struer Station

Ret til ændringer forbeholdes