

## 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  
Julietta Jensen, højskolelærer  
Kathrine L. Thorndahl, højskolelærer  
Niels Bjørn Wied, viceforstander

Jesper Vinther, højskoleforstander

Johanne K. Andersen, højskolelærer  
og kursusleder

## PRAKTISK INFO

## TILMELDING

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

**KURSUSPRIS: 5.300,-**

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

5. november

# Yoga

- smidighed, ro og fordybelse

29. oktober - 4. november 2025

36C

**SENIORHØJSKOLEN**  
N Ø R R E N I S S U M



# Yoga

- smidighed, ro og fordybelse

## OM KURSET

Denne uge skal vi udforske yogaens univers. Vi skal fordybe os i yogaens filosofi og historie, fordybe os i os selv og i yogaens forskellige stillinger. Undervisningen vil primært tage udgangspunkt i Hatha Yoga, som består i arbejdet med forskellige yogastillinger, åndedrættet samt meditation og afspænding.

Herudover skal vi prøve kræfter med Yin Yoga, hvor vi sætter tempoet ned gennem blide og dybere stræk, vi holder i længere tid. Gennem yogaen arbejder vi bl.a. med balance, fleksibilitet samt afspænding af kroppen.

I løbet af ugen skal vi i sauna med mulighed for vinterbadning for de friske, på vandretur i Nationalpark Thy samt gå en stillevandring på egnen.

Kurset er for alle, og undervisningen vil blive differentieret efter jeres forskellige forudsætninger.

## EKSKURSIONER

Sauna ved Handbjerg Marina  
Nationalpark Thy

**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

36C

### Onsdag 29. oktober

DAG 1

Kl. 13-14      Indkvartering  
Kl. 14.00      Kursusstart med velkomst, personale-introduktion og kaffe  
Kl. 15.00      Kursusintroduktion, introduktion til SeniorHøjskolen samt byvandring v/JA  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Torsdag 30. oktober

DAG 2

Kl. 09.30      "Introduktion til yogaens historie og filosofi" v/JA  
Kl. 14.00      "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Fredag 31. oktober

DAG 3

Kl. 09.30      *Yoga og morgengåtur* v/JA  
Kl. 14.00      *Yin Yoga, afspænding og meditation* v/JA  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Lørdag 1. november

DAG 4

Kl. 09.30      "Hvorfor er yoga så vigtigt for os?" - oplæg og efterfølgende yoga v/JA  
Kl. 13.00      **Ekskursion v/JA**  
                  **- Nationalpark Thy**  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Søndag 2. november

DAG 5

Kl. 09.30      "En yogisk livsstil - hvordan kan yogiske principper integreres i en moderne hverdag?" - oplæg og efterfølgende Yin Yoga v/JA  
Kl. 13.30      **Ekskursion v/JA**  
                  **- sauna og badning i fjorden for de friske**  
Kl. 19.30      Aftenarrangement

### Mandag 3. november

DAG 6

Kl. 09.30      *Blid morgenyoga, afspænding og meditation* v/JA  
Kl. 14.00      *Stillevandring og refleksion*  
Kl. 18.00      Afslutningsmiddag

### Tirsdag 4. november

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes