

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

Gitte Bitsch, psykoterapeut

Jesper Vinther, højskoleforstander
og kursusleder

PRAKTISK INFO

TILMELDING

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

KURSUSPRIS: 4.850,-

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

Mentalt sund

- og fysisk fit

7C

26. februar - 4. marts 2025

SENIORHØJSKOLEN
N Ø R R E N I S S U M



Mentalt sund

- og fysisk fit

OM KURSET

65+ og livet foran dig - det kan være din virkelighed - "hvor er livet dog skønt!"
... Og så melder der sig et særligt ansvar eller en større frihed - som man nu ser på det!

Ansvar/friheden går ud på, at krop og sind nu begynder at kræve et større nærvær fra din bevidsthed, hvis du skal forblive den bedste udgave af dig selv - længst muligt!

Samarbejdet mellem dig og livets udfordringer, sætter vi stævne på dette kursus.
Det gør vi med fokus på positivitet og livsglæde.

Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem oplæg, fælles refleksioner og fysiske øvelser. Viden - og praktiske øvelser - om og med kroppen! Vi laver blid yoga - og træner kommunikationen mellem kroppen & bevidstheden og den gode vejtrækning. Vidensdeling om livsklogskab og de levede historiers betydning for din mentale sundhed.

Et kursus for dig, der er optaget af trivsel og livskvalitet.

EKSKURSION

Vesterhavet

UNDERVISER

Gitte Bitsch, psykoterapeut og yogainstruktør

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

PROGRAM

Onsdag 26. februar

7C
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 samt byvandring v/GB |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

Torsdag 27. februar

DAG 2

| | |
|-----------|--|
| Kl. 09.30 | "Ønskesang i Højskolesangbogen" v/JV |
| Kl. 14.00 | Mental sundhed v/GB - gennemgang af programmet. Hvad håber du at få med dig hjem? - trivsel og balance: scan dit liv og find trivslens muligheder |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

Freitag 28. februar

DAG 3

| | |
|-----------|--|
| Kl. 09.30 | Fysisk fit v/GB - yoga og vejtrækning. Kort teoretisk oplæg om kroppen og holistisk sundhed |
| Kl. 14.00 | Mental sundhed v/GB - spot dine ubalancer og find dine styrker: om 5 stresstyper og recover-strategier |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

Lørdag 1. marts

DAG 4

| | |
|-----------|--|
| Kl. 09.30 | Fysisk fit v/GB - yoga og styrke. Kort teoretisk oplæg om kroppen og holistisk sundhed |
| Kl. 14.00 | Maratonsang v/Kaaberbøl, Odgaard og Vinther |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

Søndag 2. marts

DAG 5

| | |
|-----------|---|
| Kl. 09.30 | Fysisk fit v/GB - yoga og fleksibilitet. Teoretisk oplæg om kroppen og holistisk sundhed |
| Kl. 14.00 | Mental sundhed v/GB - om bearbejdning af livets tidligere udfordringer og om styrken eller svaghederne, de førte med sig. Det er aldrig for sent at bearbejde stof, som forstyrrer. Om at finde sin styrke og give personlige processer tid - om humor - kærlig omsorg |
| Kl. 19.30 | Aftenarrangement |

Mandag 3. marts

DAG 6

| | |
|-----------|---|
| Kl. 09.30 | Mental sundhed v/GB - om identitet. Historier, der skaber og om nye historier, der finder plads |
| Kl. 14.00 | Ekskursion til Vesterhavet - Vandring fra Bovbjerg til Tuskær v/GB |
| Kl. 18.00 | Afslutningsmiddag |

Tirsdag 4. marts

DAG 7

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

Ret til ændringer forbeholdes