



bosei



EAT, MOVE AND BE HEALTHY . SAMVÆR . GLÆDE

Idrætshøjskolen Bosei ligger tæt ved byen Præstø på Sydsjælland.

**Der er fem linjefag med daglig undervisning:** Japansk, Kampsport, Outdoor, Idræt og Health & Fitness. Man kan vælge fag fra de andre linjer som tilvalgsfag. Derudover er der meditation, sang og billedkunst.

Højskolen har adskillige faciliteter. Blandt andet sin egen svømmehal, idrætshal, judosal, et japansk bibliotek, skovareal, japansk bad, sauna, teceremoni-rum med mere.

Gå ind på hjemmesiden [www.bosei.dk](http://www.bosei.dk) - hvor du kan læse om priser, boligforhold og flere detaljer om højskolen.

# Health & Fitness

- Dyrk dit sind og styrk din krop

KAMPSPORT . IDRÆT . SPROG . HEALTH & FITNESS . NATUR ØSTENS TRADITIONER

bosei

IDRÆTSHØJSKOLEN PÅ  
SYDSJÆLLAND

Evensølundvej 5 | 4720 Præstø  
Tlf: 55 90 90 90 | Fax: 55 99 21 10 | E-mail: info@bosei

[www.bosei.dk](http://www.bosei.dk)

# “ EAT, MOVE AND BE HEALTHY . SAMVÆR . GLÆDE



bosei

## Kom på Bosei og dyrk Health & Fitness hver dag!

På Sydsjællands Idrætshøjskole Bosei får du mulighed for at styrke både dit indre og ydre jeg – det mentale og det fysiske – på mere end een måde. Brug tid på dig selv, styrk din selvtillid, få et større selvværd og opnå følelsen af succes.

**HVAD ER HEALTH & FITNESS-LINJEN?** - Health & Fitness-linjen er skræddersyet til dig, der ønsker at komme i form og lære mere om dig selv og din krop. På højskolen får du serveret sund, økologisk og superlækker mad hver dag. Du kan træne så meget, du orker i vores træningslokale, og bagefter kan du pleje din krop i vores sauna eller i det japanske bad. Der tilbydes desuden undervisning i forskellige former for massage og meditation.

**HVORDAN ER FITNESS PÅ BOSEI?** - Health & Fitness på Bosei handler ikke om at være superatlet. Vi sætter i stedet fokus på at være fysisk aktiv og at have fokus på sin krop og sit helbred. Det kan derfor være alt fra daglige gåture i vores smukke skov eller på fysisk træning med vægte og funktionel træning (for eksempel effekttræning og TheraBand).

Fitness-træningen består af tre dele: STRETCHING-FITNESS er øvelser, der hjælper dig til at være mere fleksibel AEROB-FITNESS er øvelser, hvor du træner din krops forbrug af ilt. Det afhænger af dit hjerte, lunger og muskler. MUSKEL-FITNESS betyder bygning af stærke muskler og udholdenhed. Du lærer at bruge dine muskler mere effektivt og i længere tid.

**MINDFULNESS** - Mindfulness-konceptet er helt centralt på Bosei. Mindfulness kaldes også orkanens øje – der er nemlig altid helt stille midt i en orkan, som raser rundt i periferien. Forestil dig at kunne træde ud af orkanens kaos og ind i roen, hvor der er komplet stilhed, og du kan betragte alt kaos omkring dig, som raser uden at lade dig rive med.

Mindfulness er et frikvarter som du lærer at tage med dig fra Bosei. Du får et frikvarter i din hverdag. Du lærer at give dig selvforkælelse, sammen med andre – hvor du ikke skal leve op til nogen krav, men blot være med dig selv – her og nu!

**EN FREMTID MED HEALTH & FITNESS** - Du får hele Health and Fitness-spektret. Tanke bliver til handling. Du lærer om for eksempel kost, fysioterapi, ergoterapi, zoneterapi, massage eller andre behandlingsformer, som kan forberede dig til videre uddannelse enten på universitetet eller anden behandlingsuddannelse. Bosei kan være med til at give dig svar og forspring i den retning, du skal gå i fremtiden.

Kom på Health & Fitness-linjen på Bosei og forkæl dig selv i samværet med andre der deler dine interesser!

Læs mere på  
[www.bosei.dk](http://www.bosei.dk)

