

Kursusprogram uge 13 Mærk verden Klassisk Højskole

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	07.00-8.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven	07.00-8.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven	07.00-8.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven	07.00-8.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet
	09.00-10.00 Morgensamling Højskolens historie fra Sanatorium...	09.00-10.00 Morgensamling Strategier til et lykkeligt liv	09.00-10.00 Morgensamling Kodawari- Kunsten at gå op i detaljerne i den japanske kultur	9.30-11.30 Aktivitets modul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter
11.00-11.30 Ankomst	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
11.30 Velkomst og introduktion	10.15-12.00 Aktivitets modul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	10.15-12.00 Aktivitets modul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	10.15-12.00 Aktivitets modul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	11.30 Fælles afslutning
12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost
13.00 Indkvartering	14.00-15.30 Samtalesalon: <i>Udenrigspolitiske strømninger og verdenssituationen nu</i> Fagligt oplæg med efterfølgende faciliteret fælles drøftelse	13.30 Halvdagsudflugt Vi besøger Thorvaldsen samlingen af gipsafstøbninger og skitser på Nysø gods og får en omvisning. Herefter er der byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten.	14.00-15.30 Samtalesalon: <i>Psykologisk Craft- Psykologien bag at skabe noget materielt som fx et håndværk</i> Fagligt oplæg med efterfølgende faciliteret fælles drøftelse	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Samtalesalon: <i>Fra jord til bord – hvad kan vi selv gøre i en grøn omstillingsproces?</i> Fagligt oplæg med efterfølgende faciliteret fælles drøftelse				

Kursusprogram uge 13 Mærk verden Klassisk Højskole

15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Aktivitetsmodul Skumringstur i højskoleskoven med speeddating og aktiviteter undervejs.	16.00-18.00 Aktivitet/værksted Litteraturcafe Foreningen af traditionelle håndværk på Præstø havn Saunagus og wellness Det kreative værksted er åbent		16.00-18.00 Aktivitet/værksted Kortfilmscafe Saunagus og wellness Det kreative værksted er åbent	
18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	
19.30 Aftenhygge og sange	19.30-21.00 Sangaften	19.30-21.00 Foredrag	Festlig afslutning med ginsmagning fra lokal leverandør	

Maleri, snyd og eksperimenter:

På denne linje arbejder vi med forskellige teknikker og farver. Du kan vælge mellem enten at fokusere på akvarellen hele ugen, hvor fokus er på at fange lyset i himlen og fjorden og med skitsebogen og den lille akvarelæske som omdrejningspunkt bl.a. at lave maleøvelser i naturen. Du kan også vælge akrylen som fokuspunkt, hvor vi med afsæt i denne eksperimenterer med farver og udtryk. Fælles for både akrylen og akvarellen er, at vi både arbejder med menneskekroppen ved en croquismodel og med stillebenmotiver, hvor vi maler blomster, frugter og andre finurlige ting. Ligeledes slår vi genveje med snyd og eksperimenter til smukke personlige udtryk.

Den Sunde krop og aktiviteter i naturen:

På denne linje har vi fokus på den sunde krop med uderumsoplevelser og bevægelse i naturen. Forløbet er tilrettelagt, så du kan deltage på det niveau der passer dig bedst. Vi vil være aktiv både kropsligt og mentalt med naturen som udgangspunkt. Eksempler kan være: Vi udforsker skoven omkring højskolen til fysisk aktivitet, henter grøntsager i køkkenhaven og lave mad på bål og i pizzaovnen og tager et dyp i fjorden med efterfølgende yoga på badebroen.