

Kursusprogram uge 21 KYS LIVET

Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	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	8.00-10.00 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	10.00-11.00 Brunch
	09.00-10.00 Morgensamling Kost og sundhed v/Helle Rolighed, højskolelærer	09.00-10.00 Morgensamling Fra tuberkulosesanatorium til moderne højskole v/Kenneth Retslov forstander	09.00-10.00 Morgensamling Gode strategier til et lykkeligt liv v/ Tine Longfors højskolelærer	11.00-12.30 Aktivetsmodul-2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
11.30 Velkomst	10.15-12.00 Aktivetsmodul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	10.15-12.00 Aktivetsmodul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	10.15-12.00 Aktivetsmodul-2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	12.30 Fælles afslutning
12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Fælles Aktivetsmodul Kor som teambuilding	14.00-15.30 Fælles aktivitet Vi kysser livet	14.00-17.30 Aktiviteter udendørs Vi sanker og laver bål og mad Kortfilmscafe Det kreative værksted er åbent Kys skoven	14.00 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. Vi drikker kaffen på Adelgade i Præstø	
18.00 Aftenbuffet		18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	

Kursusprogram uge 21 KYS LIVET

19.30 "De halvgamle" spillemænd spiller op til dans	17.30 Aftenbuffet som del af arrangementet Syng-spis og snak Åbent for lokalbefolkningen med fællesspisning og højskolesang	19.30-21.00 Foredrag Rom-smagning	Festlig afslutning med fernisering, højskolesang og hygge	
--	--	---	--	--

Maleri, snyd og eksperimenter:

På linjen arbejder vi med maleriets form og farver. Med en legende tilgang eksperimenterer vi med maleriets bund, vi blander maling med sandspartelmasse, salt og kaffegrums og finder spændende strukturer. Vi trykker på lærredet og bruger stencils til at skabe effekter. Vi forstørrer motiver på en projektor og sætter fokus på fladens komposition. Vi bruger genveje til at skabe spændende effekter, der understøtter dit personlige udtryk og fortælling, alt efter, hvor du er i din maleriske proces.

Sund krop og aktiviteter i naturen:

Denne linje er for dig, der gerne 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.