

KURSUSPROGRAM

YOGA OG HØJSKOLE UGE 17

UNDERVISERE: Mette Rask og Diana Due
KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: (NN)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning	7.00-8.00 Morgensvømning
	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet	8.00-9.00 Morgenbuffet, tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering 11.30: Fælles velkomst Foredragssalen (2.sal)	9.00-10.00 Morgensamling "Fra tuberkulosesanatorium til idrætshøjskole med japansk historie" v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2.sal)	9.00-10.00 Morgensamling Foredrag om japansk kultur v. højskolelærer Line Nordskjold. Foredragssalen (2. sal)	9.00-10.00 Morgensamling Yoga v. højskolelærer Maya Wermus. Mødested: Foyeren (MW)	9.30-10.30 Yin-yoga "Oplade og forny" samt afspænding Yoga i praksis. Spejlsalen (DD)
	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	11.30-12.00 Fælles afslutning Foredragssalen (NN)
	10.15-12.00 Hatha/Vinyasa-yoga "Vejtrækning som guide" Yoga i praksis Fokus på vejtrækningen som et omdrejningspunkt i yogaen. Spejlsalen (DD)	10.15-12.00 Blid Hatha-yoga "Giv slip" Yoga i praksis Vi bærer alle rundt på oplevelser og hændelser - gode som dårlige. Vi skal forsøge at give slip på det, vi ikke har brug for. Spejlsalen (DD)	10.15-12.00 Hatha-yoga "Selvomsorg" Yoga i praksis I denne yogapraksis er der fokus på at mærke dig selv - vær først og fremmest din egen guide i yogaen. Spejlsalen (DD)	
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-13.45 Rundvisning på skolen. Mødested: Kaffebaren i spisesalen (NN)	14.00-15.30 Yin-yoga "Detox" samt afspænding Yoga i praksis. Spejlsalen (DD)	13.30-17 Halvdagsudflugt Vi tager til Køng Museum, hvor vi ved en omvisning får historien om det spændende lokale tekstilindustrieventyr samt historien om Husflidsskolen og ser trædrejearbejde.	14.00-15.30 Yin-yoga "Følg dit hjerte" samt afspænding Yoga i praksis. Spejlsalen (DD)	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Hatha-yoga - tilbage til basis. Dojo-salen (MR)				
15.30-16.00 Eftermiddags-pause	15.30-16.00 Eftermiddagspause	Kaffe på museet, inden vi tager hjem til højskolen igen. (NN)	15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Yin-yoga - slå rod samt udspænding og afspænding. Dojo-salen (MR)	16.00-17.30 Teori og praksis Forebyggelse af stress Brug din vejtrækning Meditation. Spejlsalen (DD)		16.00-17.30 Yoga i praksis og teori Brug naturen i egenomsorg til stressforebyggelse og til at leve et liv med mindfulness. Spejlsalen (DD)	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Festlig middag	

19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2.sal)	19.30-21.00 Foredrag "Historier fra en naver - fra Bremen til Katmandu" v. Stefan Preusche. Foredragssalen (NN)	19.30-21.00 Foredrag: " Vandring ad Japans 1000 år gamle pilgrimsrute på øen Shikoku" v. Steen Pipper. Foredragssalen (NN)	19.30- Festlig afsluning Svante og hans viser - i sang og fortælling" v. Per og Mona Riis samt Helge Rørtoft-Madsen. 3. sal (NN)	
---	---	--	--	--

Undervisningen (blå felter) foregår i Dojo-salen (ved sportshallen) og i Spejlsalen på 3. sal.