

KURSUSPROGRAM

YOGA OG HØJSKOLE - UGE 8 (16.-20. FEB. 2026)

UNDERVISER: 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	9.00-10.00 Morgensamling "Fra tuberkulosesanatorium til idrætshøjskole med japansk historie" (KR) Foredragssalen	9.00-10.00 Morgensamling Foredrag om japansk kultur v. højskolelærer Line Nordskjold. Foredragssalen	9.00-10.00 Morgensamling Yoga v. højskolelærer Maya Wermus. Mødested: Foyeren	9.30-10.30 Yin-yoga "Oplade og forny" samt afspænding Yoga i praksis
11.30: Fælles velkomst Foredragssalen (2.sal)	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	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	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	
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 spise- salen (NN)	14.00-15.30 Yin-yoga "Detox" samt afspænding Yoga i praksis	13.30-17.30 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. Kaffe på museet, inden vi tager hjem til højskolen igen. (NN)	14.00-15.30 Yin-yoga "Følg dit hjerte" samt afspænding Yoga i praksis	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Hatha-yoga "Tilbage til basis" Yoga i praksis Slå rod og find energiene og kanalisér dem ud i kroppen				
15.30-16.00 Eftermiddags-pause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Yin-yoga "Slå rod" samt afspænding Yoga i praksis	16.00-17.30 Teori og praksis Forebyggelse af stress Brug din vejtrækning Meditation		16.00-17.30 Yoga i praksis og teori Brug naturen i egenomsorg til stressforebyggelse og til at leve et liv med mindfulness	
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	19.30-21.00 Foredrag "Historier fra en naver – fra Bremen til Katmandu" v. Stefan Preusche. Foredragssalen (NN)	19.30-21.00 Hyggelig aften – samtalesalon med højskolelærer Maya Wermus. (3. sal)	19.30- Afslutningsaften med håndplukkede sange og duetter samt lyden af dragende irsk træfløjte og guitarspil v. Lise og Rune Meijer. (3. sal) (NN)	
---	--	--	---	--

Undervisningen (blå felter) foregår i spejlsalen (3. sal).