

YOGA OG HØJSKOLE UGE 45

FORELØBIGT KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Mette Rask og Lotte Blom
KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR

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	8.00-9.30 Morgenbuffet, tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering	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	9.00-10.00 Morgensamling Yoga v. højskolelærer Maya Wermus. Mødested: Foyeren	9.30-10.00 Buddhisme i teori og praksis LB Japanske undervisningslokale (1. sal) 10.15-11.15 Guidet meditation Forbind og forny MR Templet (1. sal)
	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	11.30-12.00 Fælles afslutning Foredragssalen (2. sal)
	10.30-12.00 Yoga med fokus på kroppens fundament MR Dojo-salen	10.30-12.00 Yoga og åndedræt - guide til kroppens nervesystem MR Dojo-salen	10.30-12.00 Yoga med fokus på taknemmelighed MR Dojo-salen	
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-13.45 Rundvisning på skolen	14.00-15.30 SMART training og afspænding	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 trædrejearbejdet. Kaffe på museet, inden vi tager hjem til højskolen igen.	14.00-15.30 Mindfulness: Skovvandring ved Bosei med aktivering af sanserne LB Udendørs Mødested: Foyeren	13.00 Afrejse
14.00-15.30 Yoga - tilbage til kroppen. Intro til ugen og hinanden. MR Dojo-salen				
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Yoga - slå rod med afspænding. MR Dojo-salen	16.00-17.30 Mindfulness: Saunagus (fælles) MR Svømmehallen		16.00-17.00 Foredrag: Naturens positive indvirkning på krop og sind i teori og praksis LB Foredragssalen	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	

19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen	19.30-21.00 Foredrag v. natur- og pressefotograf Per Rasmussen Foredragssalen	19.30-21.00 Foredrag "Historier fra en naver - fra Bremen til Katmandu" v. Stefan Preusche. Foredragssalen	19.30- Musik på 3. - med Præstø Trio 3. sal.	
--	--	--	---	--

Undervisningssted til hver session fremgår af de blå felter