YOGA OG HØJSKOLE UGE 17

FORELØBIGT KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Mette Rask & Diana Due

KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: Jesper Kjærulff & Maja Borngräber Olsen

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 11.30: Fælles velkomst Foredragssalen (2.sal) JK	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 Dojo-salen	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 "Vejrtrækning som guide" Yoga i praksis Fokus på vejrtrækningen 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 (JK)	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. 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. 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		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 vejrtrækning 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 Aftenbuffet	

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 (MO)	19.30-21.00 Foredrag: " Vandring ad Japans 1000 år gamle pilgrimsrute på øen Shikoku" v. Steen Pipper. Foredragssalen (JK)	19.30- Festlig afsluning Svante og hans viser – i sang og fortælling" v. Per og Mona Riis samt Helge Rørtoft-Madsen. 3. sal (JK)	

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