LANGSOMME STING UGE 45

FORELØBIGT KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Thea Dam Søby
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 11.30 Velkomst og rundvisning Konferencelokalet 3. sal	9.00-10.00 Morgensamling Foredrag om japansk kultur v. højskolelærer Line Nordskjold. Konferencelokalet 3. sal	9.00-10.00 Morgensamling Højskolesang og sangforedrag v. Forstander Kenneth Retslov Konferencelokalet 3. sal	9.00-10.00 Morgensamling Foredrag om japansk kultur v. højskolelærer Magnus Riis. Konferencelokalet 3. sal	9.30-10.00 Sang og samtale Konferencelokalet 3. sal
	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-12.00 Færdiggørelse af værker og evaluering
	10.30-12.00 Shibori	10.30-12.00 Værkstedsarbejde	10.30-12.00 Værkstedsarbejde	
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-15.30 Introduktion af kurset, sashiko og shibori. Vi blander indigo-badet	14.00-15.30 Introduktion til sashiko og boro	13.30-17.00 Halvdagsudflugt 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. Kaffe og kage på café. 17.00-20.00 Svømmehallen er åben	14.00-15.30 Værkstedsarbejde	13.00 Afrejse
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Shibori	16.00-17.30 Mindfulness og syning (Judo hallen)		16.00-17.00 Værkstedsarbejde	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	
19.00-20.30 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov Konferencelokalet 3. sal	19.00-20.30 Musikals aften v. vokalgruppen Real Moments Konferencelokalet 3. sal	19.00-20.30 Foredrag v. natur- og pressefotograf Per Rasmussen Konferencelokalet 3. sal	19.00- Musik på 3. – med Præstø Trio 3. sal. Opholdsrummet 3. sal	

Undervisningssted til hver session er i lokalerne på 3.sal. fremgår af de blå felter