YOGA OG HØJSKOLE UGE 45

FORELØBIG KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Mette Rask, Helge Bramsen
KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR 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 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	10.00-10.30 Guidet meditation-forbind og forny v. MR Templet 1. sal
	10.15-12.00 Yoga med fokus på kroppens fundament MR Dojo-salen	10.15-12.00 Yoga og åndedræt – guide til kroppens nervesystem MR Dojo-salen	10.15-12.00 Yoga med fokus på taknemmelighed MR Dojo-salen	10.30-12.00 Vandgymnastik og saunagus v. MR Svømmehallen
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-15.00 Yoga – tilbage til krop og sind. Intro til ugen og hinanden. MR Dojo-salen	14.00-15.30 "SMART"-training og afspænding v. DM Dojo-salen	13.30-17 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	14.00-17.30 Mindfulness: Skovvandring ved Bosei med aktivering af sanserne v. HB Mødested: Foyeren - Udendørs lektion	13.00 Afrejse
15.00-15.30 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause			
15.30-17.00 Fælles aktivitet v. HB Dojo-salen	16.00-17.00 Mindfulness og udspænding v. MR Dojo-salen			
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 fremgår af de blå felter