

YOGA OG HØJSKOLE UGE 46

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	8.00-9.00 Morgenbuffet, tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering 11.30-12.15 Velkomstinfo i konferencelokalet på 2. sal og rundvisning.	9.00-10.00 Morgensamling Udendørs ryste sammen aktivitet v. Helge Bramsen Mødested: Indgangen	9.00-10.00 Morgensamling Højskolesang og sangforedrag v. Forstander Kenneth Retslov Foredragssalen	9.00-10.00 Morgensamling Foredrag om japansk kultur v. højskolelærer Magnus Riis. Foredragssalen	9.00-9.30 Guidet meditation- forbind og forny v. MR Templet 1. sal
	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	9.30-11.30 Vandgymnastik og saunagus v. MR Svømmehallen
	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	11.30-12.00 Tak for denne gang
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	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	
19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen	19.30-21.00 Foredrag	19.30-21.00 Foredrag	19.30- Aftensamling	

Undervisningssted til hver session fremgår af de blå felter