

YOGA PÅ HØJSKOLE - UGE 7

KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Sussie Jensen

KURSUSLEDER OG -KOORDINATOR: NN

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 09.30 tjek ud + afl. nøgle
11.00-11.30 Ankomst og indkvartering 11.30: Fælles velkomst og rundvisning (2.sal)	9.00-10.00 Morgensamling	9.00-10.00 Morgensamling Højskolesang og Foredrag v. Forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2. sal)	9.00-10.00 Morgensamling	9.00-9.30 Morgensamling Sang og samtale
	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	09.30-12.00 Et yogaprogram med lidt fra alle klasserne afsluttet med Yoga Nidra dybdeafspænding
	10.15-12.00 Stræk og stillinger Yoga med elementer fra begge gårdsdagens klasser	10.15-12.00 Yoga med styrke Isometriske øvelser inkl. oplæg	10.15-12.00 Yoga med styrke + intro til De 5 Tibetanere	
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-15.30 Runde/præsentation Yoga intro Lille, let program med mange stræk og åndedræt	14.00-15.30 Meditativ tegning Intro + opgave	13.30-17.00 Halvdagsudflugt	14.00-15.30 Mindfulness gåtur i Skoven v. Helge Bramsen eller Meditativ tegning v. Sussie	13.00 Afrejse
15.30-16.00 Eftermiddags-pause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Lille fortælling om yogaens udvikling Klassisk Hatha-yoga	16.00-17.30 Yoga med fokus på dybe yinstræk og åndedræt		16.00-17.30 Opvarmning + klassisk Hatha-yoga	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	

19.30-21.00 Aftenhygge med højskolesange og foredrag v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2.sal)	19.30-21.00 Foredrag	19.30-21.00 Foredrag:	19.30- Aftensamling	
--	-------------------------	--------------------------	------------------------	--

Undervisningen (blå felter) foregår :