

QIGONG PÅ HØJSKOLE - UGE 14

KURSUSPROGRAM

UNDERVISERE: Karina Viljoen

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	9.00-10.00 Morgensamling Gåtur i skoven m. ryste sammen aktiviteter v. Helge Bramsen Mødested: Foyeren	9.00-10.00 Morgensamling Højskolesang og Foredrag v. Forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2. sal)	9.00-10.00 Morgensamling Foredrag: "Japansk kultur" v. højskolelærer Magnus Riis Foredragssalen 2.sal	09.30-10.00 Qigong og Qi massage (Dojo salen)
11.30: Fælles velkomst og rundvisning (3.sal)	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
	10.15-12.00 Qigong med fokus på åndedrættet (Dojo salen)	10.15-12.00 Qigong med fokus på nervesystemet (Dojo salen)	10.15-12.00 Qigong med fokus På bindevævet og lymfesystemet (Dojo salen)	10.00-11.30 Te meditation + afrundning af ugen (Japansk undervisningslokale)
				11.30-12.00 Fælles afslutning og udstilling. Foredragssalen
12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost	12.15 Frokost
13.00-15.30 Intro til Qigong Teori og ugens forløb (Dojo salen)	14.00-15.30 Saunagus 3 runder gus (Svømmehallen)	13.30-17.00 Halvdagsudflugt Vi tager til Præstø By hvor vi kommer forbi Thorvaldsens museum, besøger en lokal cafe hvor vi får serveret kaffe og kage samt høre beretninger om den gamle Præsteby - Præstø.	14.00-15.30 Qigong øvelser i vand (Svømmehallen)	13.00 Afrejse
15.30-16.00 Eftermiddags-pause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Qigong - Fundamentet (Spejlsalen)	16.00-17.30 Qigong med afspænding og meditation (Dojo salen)		16.00-17.30 Qigong med afspænding og meditation (Dojo salen)	
17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	17.45 Aftenbuffet	

19.00-20.30 Aftenhygge med højskolesange og foredrag v. forstander Kenneth Retslov Foredragssalen (2.sal)	19.00-20.30 Foredrag	19.30-21.00 Foredrag Solen – Livets stjerne v. Astrofysiker Michael Linden-Vørne Foredragssalen 2.sal	19.00- Foredrag:	
--	-------------------------	--	---------------------	--

Undervisningen (blå felter) foregår :