



skolen for krop & bevidsthed 

INSPIRATION OG PROCES I DIT LIV

Skolen for Krop & Bevidsthed tilbyder dig et intensivt kursus med fokus på krop og sind – kort sagt: hele dig.

Du vælger kurset, fordi du ønsker en bedre balance mellem krop og bevidsthed i din almindelige, praktiske hverdag. Du har brug for inspiration og proces i dit liv og ønsker redskaber til at arbejde konkret med din personlige udvikling.

Står du foran et valg for din fremtid, og vil du gerne have hjælp til at vælge rigtigt, så kig på hvad skolen for Krop & Bevidsthed kan tilbyde.

Proces

I hovedfaget Krop og Bevidsthed lærer du at møde livets udfordringer med styrke, mod og overblik.

Gennem kropsarbejde bliver du mere bevidst om dine fysiske vaner, bevægelsesmønstre og muskelspændinger, så du lærer at bruge kroppen optimalt.

Gennem en dybere kontakt til dit indre bliver du bedre til at udtrykke dig og får mod til ærligt at vise, hvem du er.

Du øger dit selvværd, får energi og tør være mere spontan. Procesarbejde giver dig personlig vækst og øget livskvalitet.

Undervisningen veksler mellem teori, leg, lyd, bevægelse, meditation, afspænding, massage og healing. Anatomi og fysiologi indgår som en naturlig del af faget.

Vi udtrykker os på papir med ord og farver, og vi arbejder i naturen,

når vejret tillader det. Vi lægger vægt på dialog mellem deltagerne og mellem dig og dine lærere. Gennem dialogen lærer du at sætte ord på dine oplevelser, så de bliver bevidstgjorte.

Energi

Energibevidsthed er et nøgleord i undervisningen. Ofte bruger vi vores energi uhensigtsmæssigt, fx i det mentale, når tankerne kører i ring – eller i det emotionelle, når vi undertrykker vores følelser, eller de løber af med os.

Energi er ikke bare fart over feltet. Der er også energi i at være stille, lyttende og indadvendt.

Energibevidsthed handler om at mærke dit eget energi-niveau og respektere det. Du lærer, hvordan du kan give dig selv omsorg, når du har behov for det. Og hvordan du kan bygge energi op gennem meditation, kropsøvelser og fri bevægelse til forskellig musik.

Praksis

Kurset præsenterer dig for mange indgangsvinkler til din personlige udviklingsproces og relateres hele tiden til din praktiske hverdag og dit aktuelle liv.

Vi berører emner som – STRESS, SELVVÆRD, SPIRITUALITET, DIT LIVS DRØMME, RELATIONER, SEX, KÆRLIGHED OG PARFORHOLD.

Et valg af muligheder

Valgfag

Yoga

Yogaens skønhed ligger i dens mangfoldighed. Den er for alle, der har problemer med stress, overvægt, ømme muskler, svag ryg og stive led. Vi laver rolige øvelser kombineret med åndedræsteknik, som afspænder, strækker og smidiggør hele kroppen.

Yoga styrker koncentrationsevnen, stabiliserer krop og psyke samt giver ro og fornyet energi.

Drømme og det ubevidste

Drømmene afspejler vores livssituation. Hvis vi forstår vore drømme og deres symbolske sprog, kan vi lære noget om, hvem vi er, og hvilke ressourcer vi rummer.

Du får afklaret begreber som jeget, skyggen, projektion og kompleks. Vi arbejder med mænd, kvinder og polaritet.

Og vi fordyber os i symboler, fantasirejser og forskellige meditations- og maleteknikker, som kan afdække en drøms budskab og kerne.

Temafag

Krop og kost

Vi ser på, hvordan fødevarer og stimulanser påvirker vores velbefindende. Og vi vil arbejde med de vaner og mønstre, der ofte styrer vores syn på kroppen og måden, vi behandler den på. Du får mulighed for at spise anderledes, end du plejer, så du kan forny dit syn på mad og få sundere vaner. Gennem kropsøvelser, massage og akupressur løsner vi spændinger og renser ud i kroppen. Vi mediterer og vandrer i naturen, så du og din krop får næring, glæde og omsorg.

Massage

Massage er kommunikation uden ord.

Den giver os mulighed for at træne vores intuition og indfølelse, som er vigtig, når vi skal sanse andre mennesker.

Du vil få og give ansigts-, fod- og rygmassage, healing og tecno-massage.

Skolen har indstillelige massage-brikse, så du kan arbejde i den rigtige højde, og vi bruger massage-olier af høj kvalitet.

➤ [Se flere relevante fag på vores hjemmeside](#)



Praktiske oplysninger

Kursusforløb

Et typisk forårs- eller efterårskursus falder i tre moduler.

Andre fag

Som elev på Skolen for Krop og Bevidsthed får du 12 timer om ugen i dit hovedfag. Herudover vælger du frit mellem skolens øvrige fagtilbud. Du kan vælge fag, der naturligt knytter sig til dit hovedfag som fx Drømme eller Yoga, eller du kan supplere med fag, der er helt anderledes.

“Drømme og det ubevidste er et godt supplement til Krop og Bevidsthed, fordi drømmene afspejler, hvor langt du er i din personlige proces.”

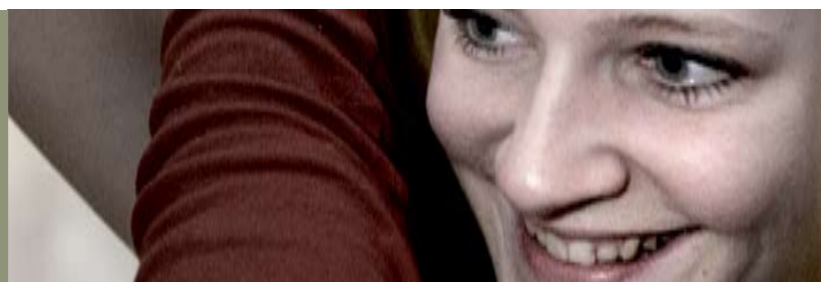
Sandra Fredsted, forårsholdet 2006

Tre af kursus-ugerne er tema-uger. I hver tema-uge fordyber du dig i ét fag. Skolen for Krop og Bevidsthed tilbyder følgende tema-fag: Massage samt Krop og Kost. Du kan vælge disse fag – eller du kan vælge helt frit mellem de andre tema-fag, som højskolen tilbyder.

➤ [Se uge-skemaet på hjemmesiden.](#)

“En ny måde at se verden på”

Trine Søndergaard, forårsholdet 2006



Undervisere på Skolen for Krop og Bevidsthed

Kirsten Sander Østergaard er konservatorie-uddannet AM'er og sangpædagog.

Gennem 10 år lærer ved Musikkonservatoriet i Århus.

Leder af Skolen for Krop og Bevidsthed i Odder.

Underviser i Krop og Bevidsthed, Drømme, Yoga, Meditation, Massage, Healing, Krop og Kost.

Manja Flammild har studeret Anatomi/Fysiologi samt Holistisk Massage på Zoneterapiskolen i Århus.

Følger uddannelsen til Afspændingspædagog i Randers.

Underviser i Bevægelse, Kropsøvelser, Massage,

Afspænding og Kropsholdning.

I kursusforløbet indgår individuel samtale og vejledning med underviserne.

Undervisningen foregår i en smuk, lys sal, hvor vi sidder i cirkel på stole eller meditationspuder. Vi lægger vægt på æstetik, og vi bruger yoga-måtter af naturmaterialer og høj kvalitet.

På Odder Højskole spiser vi overvejende økologisk mad. Du vil opleve et køkken af høj standard med sund og varieret kost, og du har rig mulighed for at arbejde med dine kostvaner under dit ophold.

Efter dit ophold på Odder Højskole får du tilbud om kursusdage og -aftener, hvor du kan få opdateret din personlige proces.

Du kan også forlænge dit kursus med én eller to uger, hvor du fordyber dig i krop, meditation og vandring én uge på højskolen og én uge i Grækenland.

Læs mere om disse tilbud på skolens hjemmeside.

Odder Højskole 

Rørthvej 34 A
8300 Odder
Denmark

t: +45 8654 0744
m: mail@odderhojskole.dk
w: odderhojskole.dk

