

HØJSOMMER KURSUS

FRILUFTSLIV
KERAMIK OG RAKU
MEDITATION OG KROP
BEVÆGELSE MED
BEVIDSTHED
YOGA

26. JULI - 1. AUGUST
2020

Odder Højskole 

DAGE FOR DIG

Sommeren er stadig på sit højeste, når vi slår dørene op for en uge med faglig og personlig forkælelse og fordybelse.

Du vælger ét af fire fag:

- **Friluftsliv**
- **Keramik og Raku**
- **Meditation og Krop**
- **Bevægelse med bevidsthed**

At meditere, bruge kroppen, være i naturen, synge eller skabe ting i ler vækker og stimulerer sanserne. Det kræver vågenhed og opmærksomhed i krop, stemme, øje og sind.

Uanset hvilket fag du vælger at fordybe dig i, vil du lære noget om at være til stede i nuet med en større grad af sanselighed og intenst nærvær.

Fagligheden, som vi prioriterer højt på kurset, garneres med tid til dig selv i en afslappet atmosfære og krydres med masser af sang, natur, sol, vand, vind, vandring, badning, nydelse og et væld af økologiske, kulinariske oplevelser.

Velkommen til et kursus med æstetik, ro, frodighed og forkælelse samt en passende portion improvisation og vildskab!

DE FIRE FAG

Friluftsliv

Kom ud og lær naturen og dig selv bedre at kende. Gennem et alsidigt udvalg af aktiviteter får du inspiration til at bruge den danske natur i din hverdag. Havkajak, træklättring, vandring, mad, ild, svedehytte og en tur i bølgerne er noget af det, vi byder på i løbet af ugen.

Friluftsliv kan foregå i mange forskellige tempi. Derfor bliver der også plads til at reflektere over naturen og til at mærke dit forhold til den, for nogle af aktiviteterne kræver, at du er 100% fokuseret og tilstede i nuet.

Faget kræver ingen særlige forudsætninger bortset fra lysten til at være aktiv i naturen. Vi tilpasser så vidt muligt aktiviteterne til den enkelte deltager.

Undervisere:

Emil Brøbech Jørgensen.

Kandidat i Idræt fra Aarhus Universitet. Har studeret friluftsliv i Norge.

Aske Schou Jensen.

Kandidat i Idræt fra Aarhus Universitet.

Uddannet Arctic Nature Guide på Svalbard.

Begge har undervist på Odder Højskole i faget Outdoor.

Meditation og Krop

Mange tænker, at meditation og krop ikke har noget med hinanden at gøre. Men en god kontakt til den fysiske krop kan være en vej ind i meditation og nærvær. Kroppen er vores adgang til livet – uden krop ingen gang på jorden. Hvis vi kan få meditation, krop og åndedræt til at samarbejde, bliver det derfor lettere at integrere meditationen i den helt almindelige hverdag.

Forholdet til vores fysiske krop ændrer sig i løbet af livet, men da vi har kroppen med hele vejen igennem, kan det betale sig at stå på god fod med den. Lever du efter mottoet: at adskille krop og ånd, hvor du forsøger at hæve dig over kroppen? Eller længes du efter at mærke, at krop og ånd hører sammen?

Med dette fokus veksles der mellem oplæg, kropslig udfoldelse og meditationsøvelser. Og du skal have lyst til både at sidde stille, bevæge dig samt komme ud i naturen. Målet er at blive klogere på, hvad meditation er for DIG.

Underviser:

Kirsten Sander Østergaard.

Uddannet sang- og musikpædagog.

Leder af Skolen for Krop og Bevidsthed

www.kropogbevidsthed.dk.

Lærer på Odder Højskole i fagene Krop og Bevidsthed, Meditation, Drømme, Mænd og Kvinder, Yoga, Kost samt Massage.



DE FIRE FAG

Bevægelse med bevidsthed

Hvad sker der med krop og psyke, når vi flytter fokus fra traditionel fitness til bevægeglæde og afbalanceret sundhed? På kurset tager vi et skridt ud af fitnesscentret og undersøger, hvordan kroppen har glæde af at bevæge sig.

Vi skal udendørs og lave "naturlig træning" for muskler, led, sanser og hjerte, og vi vil bruge naturen til ro og balance via mindfulness. Vi skal træne og lege indendørs og undersøge, hvad musik kan gøre for krop, kreativitet og bevægelse inspireret af Groove og andre nyere bevægelsesformer.

Træning af kroppen handler om balance. Derfor er ugen en vekslen mellem aktivitet og ro, hvor du får inspiration til din egen træning samt til restitution og nærvær i din hverdag.

Du får oplæg om kropsbevidsthed og bevægeglæde. Og sammen og individuelt vil vi fordybe os i: Hvordan bruger, behandler og tænker vi om kroppen?

Der er intet krav om god fysisk form, men større eller alvorlige fysiske skader kan gøre det vanskeligt for dig at deltage.

Underviser:

Ditte Liv B. Lauridsen. Psykomotorisk terapeut. Underviser til daglig på SOSU Østjylland i bl.a. idræt og sundhedsfag. Har undervist på Odder Højskole i fagene Sundhed og Træning, Krop og Bevidsthed samt Mindfulness. Tidligere instruktør i Fitness World.

Keramik og Raku

Skab skulpturelle udtryksformer eller brugsting. I vores store og veludstyrede keramikværksted kan du nå rigtig meget på kort tid. Du arbejder processuelt med værktøjer som ekstrudere og pladeruller, og du har mulighed for at følge din egen inspiration til dørs sammen med en af Danmarks dygtigste, unge keramikere.

Du arbejder med forskellige brændingsteknikker, herunder raku, og lærer at dekorere med begitning og glasurer. Du får en grundig gennemgang af, hvad ler kan og udforsker selv materialerne gennem små forsøg og opgaver. Gennem inspirationsoplæg får du viden om masse og struktur samt et indblik i materialernes æstetiske univers.

Der kræves ingen forudsætninger for at deltage bortset fra lyst til at få fingrene i leret samt arbejde med form, strukturer og farver.

Er du underviser i billedkunst el.lign., vil der være inspiration at hente.

Materialeudgift: ca. 300,- alt efter forbrug.

Undervisere:

Mikael Jackson. Uddannet fra Kolding Designskole, Konstfack i Stockholm og Royal College of Art i London. Kunstner samt leder af Superformlab ved Danmarks Designskole i København.

Rasmus Degn. Uddannet fra Kunstademiet i Trondheim og Danmarks Designskole i København. Kandidat i Keramisk design.

TILMELD DIG PÅ WWW.ODDERHOJSKOLE.DK

Workshops

Ud over dit fordybelsesfag, som du får undervisning i hver dag, kan du i løbet af ugen vælge forskellige workshops. De understøtter fordybelsesfagene, så du har mulighed for at få mere af det samme. Men du kan også vælge workshops, som giver dig et pust fra dit fordybelsesfag. På den måde kan du snuse til de andre fagområder og få de inputs, du har behov for i løbet af ugen.

Du kan vælge mellem følgende workshops:

Vandring, Lav en kop, Crossfit, Krop og Velvære, Fri bevægelse, Introduktion til mindfulness, Kaosopgaveløsning, Krop og Fordybelse, Sov under stjernerne, Det store Sammensyng, Hvad siger du, krop? Stemme-Yoga, Stemmekraft, Haiku Værksted.

Yoga - Yoga - Yoga

Ud over yoga workshops i løbet af ugen er der hver dag yoga for de morgenfriske, så du kan strække dig vågen - samt aften-yoga, for dem, der vil strække sig i søvn.

Aftenmeditation

Slut dagen af med et stykke stille musik.

Øvrige undervisere:

Pernille Barbesgaard. Psykomotorisk terapeut og lærer på Odder Højskole i fagene Krop og Nærvær, Human X, Krop og Bevidsthed, Mindfulness og Akro Yoga.

Helge Teglggaard. Højskolelærer og talepædagog. www.taleboblen.net

Læs om de enkelte workshops på www.odderhojskole.dk

Dagsprogram

Søndag d. 26. juli:
ankomst fra kl. 16.00

Øvrige dage:

07.30-08.00	Yoga
08.00-08.45	Morgenmad
09.00-09.30	Fællessamling
09.30-12.30	Undervisning
12.30-14.30	Frokost + pause
14.30-17.30	Undervisning
18.00-19.30	Aftensmad + pause
19.30	Fællesarrangement
21.00-21.30	Yoga eller Meditation

Kaffe, te, kage og andre forfriskninger vil flyde i rigelige mængder.

Fredag aften er der festmiddag og fest.

Lørdag d. 1. august:

Morgenmad 08.30-09.30, herefter afsked og afrejse.



OM ODDER HØJSKOLE

Odder Højskole har siden grundlæggelsen i 1889 været et smukt centrum for fantastiske oplevelser.

Skolen er placeret i Danmarks geografiske midtpunkt midt i Odder by omgivet af en park og med skove og strande helt tæt på. Lige syd for Aarhus og nord for Horsens Fjord.

Skolen er traditionel grundtvigsk. Den hylder den brede livsoplysning og har

ingen ensidig politisk eller religiøs retning.

Den er gennem årene blevet moderniseret og udbygget og fremstår i dag med gode opholdsstuer, værksteder, fitnessrum, boldbane, beachvolley, idrætshal og veludstyrede faglokaler.

Rygning er kun tilladt udendørs.

TILMELDING OG PRISER

Tilmelding kan ske på tilmeldingsblanketten på næste side eller på www.odderhojskole.dk

I prisen er inkluderet en uge på Odder Højskole med fuld kost og logi, senge- linned og håndklæder samt undervisning, foredrag og udflugter.

Prisen omfatter ikke udgifter til eventuelle materialer og entreer. Skolen har egen idrætshal, som kan anvendes frit. Ketsjere, bolde og egnet fodtøj må medbringes.

Tilmeldingsfrist er fredag den 26. juni 2020.

Pris:

Enkeltv. 4600 – Dobbeltv. 3900*

Enkeltv. 4200 – Dobbeltv. 3500**

Sovesal: 2900 kr. (begrænset antal)

*Nye bygninger med toilet og bad på værelset. **Ældre bygning med bad på værelset og toilet på gangen.

ODDER HØJSKOLE - HØJSOMMERKURSUS 2019

Navn:

CPR nr.:

Adresse:

By:

Tlf.:

email:

FRILUFTSLIV

KERAMIK OG RAKU

MEDITATION OG NATUR

TRÆNING MED BEVIDSTHED

SÆT X VED DIT FAGØNSKE (Vælg kun ét fag)

Er der noget, vi bør vide vedr. kost, sygdom eller lign.?

Underskrift:

STEMME-YOGA
KROP OG FORDYBELSE
STEMMEKRAFT

MINDFUL YOGA
FRI BEVÆGELSE
SOV UNDER STJERNERNE
DET STORE SAMMENSYNG
HVAD SIGER DU, KROP?

VANDRING
LAV EN KOP
TEATERSPORT
KROP OG VELVÆRE

HAIKU VÆRKSTED
FUNKTIONEL TRÆNING

