

# HØJSOMMER KURSUS

FRILUFTSLIV  
KERAMIK OG RAKU  
MEDITATION OG KROP  
BEVÆGELSE MED  
BEVIDSTHED  
YOGA

31. JULI – 6. AUGUST  
2022

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 (Venteliste)**
- **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 en introduktion til at bruge dele af den danske natur i din hverdag.

Friluftsliv kan foregå i mange forskellige tempi. Nogle aktiviteter vil give adrenalin og måske endda mødet med egne grænser. Der bliver dog også plads til at reflektere over naturen, og nogle af aktiviteterne vil kræve, at du er 100 % fokuseret og til stede 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.

Viceforstander og højskolelærer på Odder Højskole. Kandidat i Idræt fra Aarhus Universitet. Har studeret friluftsliv i Norge.

Jeppe Skov Madsen.

Højskolelærer og naturelsker. Bachelor i Idræt og Filosofi fra Aarhus Universitet.

## 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](http://www.kropogbevidsthed.dk)

Lærer på Odder Højskole i fagene Krop og Bevidsthed, Meditation, Drømme, Mænd og Kvinder, Yoga, Vinterbadning, Krop og Kraft 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 - eller bare lytter til det, kroppen og vi selv har brug for? Mange er det forgangne år blevet 'tvunget' væk fra fitness-centret og ud i naturen. Andre har været kreative for at få rørt sig hjemme i stuen. Med dét i baghovedet undersøger vi, hvordan kroppen egentlig har glæde af at bevæge sig.

Vi skal udendørs og lave "naturlig træning" for muskler, led, sanser og hjerte. Vi skal træne og lege indendørs og mærke, hvad musik gør for krop og kreativitet inspireret af Groove og andre bevægelsesformer. Træning 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 vi fordyber 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 og Groove-instruktør. Underviser til daglig på SOSU Østjylland i idræt og sundhedsfag. Tilknyttet Odde Højskole. Tidligere instruktør i Fitness.dk og 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 lysten 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 OK's Designskole i Kbh.

Rasmus Degn. Uddannet fra Kunstakademiet i Trondheim samt Det Kgl. Akademi i København. Kandidat i Keramisk Design. Værkstedskoordinator på Godsbanens Keramikværksted i Århus.

TILMELD DIG PÅ [WWW.ODDERHOJSKOLE.DK](http://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, Det store Sammensyng, Fascia, Bodyfulness, Volley, Sansebaseret yoga, Disc golf, Stemme-Yoga, Haiku værksted, Groove, Stemmekraft, Vinterbadning.

## 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:

Katrine Olsen. Psykomotorisk terapeut og lærer på Odder Højskole i fagene Psykomotorik, Human X, Krop og Bevidsthed, Mindfulness og Yoga.

**Helge Teglggaard.** Højskolelærer og talepædagog. [www.taleboblen.net](http://www.taleboblen.net)

Læs om de enkelte workshops på [www.odderhøjskole.dk](http://www.odderhøjskole.dk)

# Dagsprogram

Søndag d. 31. 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. 6. 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.

Ryging er kun tilladt udendørs.

## TILMELDING OG PRISER

---

Tilmelding kan ske på tilmeldingsblanketten på næste side eller på [www.odderhojskole.dk](http://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 torsdag den 30. juni 2022, men du kan tilmelde dig, så længe der er plads.

### Pris:

Enkeltv. 5000 kr. – Dobbeltv. 4200 kr.\*

Enkeltv. 4600 kr. – Dobbeltv. 3800 kr.\*\*

Sovesal: 3000 kr. (begrænset antal)

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

## ODDER HØJSKOLE - HØJSOMMERKURSUS 2022

Navn:

---

CPR nr.:

---

Adresse:

---

By:

---

Tlf.:

email:

---

FRILUFTSLIV

KERAMIK OG RAKU (Venteliste)

MEDITATION OG KROP

BEVÆGELSE 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**  
**BODYFULNESS**  
**STEMMEKRAFT**  
**GROOVE**  
**SANSEBASERET YOGA**  
**FASCIA**  
**VINTERBADNING**  
**DET STORE SAMMENSYNG**  
**LAV EN KOP**  
**VANDRING**  
**DISC GOLF**  
**HAIKU VÆRKSTED**  
**VOLLEY**

