

# HØJSOMMER KURSUS

FRILUFTSLIV

KERAMIK OG RAKU

MEDITATION OG NATUR

BEVÆGELSE MED

BEVIDSTHED

30. JULI – 5. AUGUST  
2023

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 Natur**
- **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 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.

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 Natur

Meditation er bevidsthedens naturlige tilstand. Det er en tilstand, som bevidstheden kan lide at være i - en tilstand, som mange længes efter, og som hele tiden ligger i os som en mulighed. Ikke desto mindre synes mange, det er svært at finde ind i meditation, og at det er en udfordring at få den til at fylde mere i hverdagen.

Krop og natur er omdrejningspunkter for kurset. Det er svært at forestille sig et menneske, der mediterer uden at forholde sig til både kroppen og naturen. Vi vil lave øvelser 'på puden', men også finde ind i meditation gennem forskellige aktiviteter.

Vi arbejder med krop, åndedræt og sanser. Og vi mediterer både inde og i det fri, hvor vi lader os inspirere af den kraft og energi, naturen rummer. Målet er, at du bliver klogere på, hvad meditation er for DIG. Der veksles mellem oplæg, kropslig udfoldelse og meditationsøvelser. Og du skal have lyst til både at sidde stille, bevæge dig samt komme ud i naturen.

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, Dig og Mig, Yoga, Vinterbadning, Krop og 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 - eller bare lytter til det, kroppen og vi selv har brug for?

Hvad er forskellen på at træne i fitness-centret og i naturen? Og kan vi røre os andre steder, fx. 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 Psykomotorikuddannelsen i Randers, VIA University College. Er tilknyttet Odder Højskole på lange og korte kurser. 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 to af Danmarks dygtigste 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 Danmarks Designskole i København.

Rasmus Degn. Uddannet fra Kunstakademiet i Trondheim samt Det Kgl. Akademi i København. KandidatiKeramiskDesign.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, Kor, Haiku værksted, Groove, Stemmekraft, Kontakt Impro, Forrykt leg, Vinterbadning-intro.

## 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, Mindfulness og Yoga.

**Helge Teglgård.** 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. 30. 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. 5. 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](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 2023, men du kan tilmelde dig, så længe der er plads.

### Pris:

**Enkeltv. 5100 kr. – Dobbeltv. 4300 kr.\***

**Enkeltv. 4700 kr. – Dobbeltv. 3900 kr.\*\***

**Sovesal: 3200 kr. (begrænset antal)**

**Dagelev: 3010 kr.**

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

## ODDER HØJSKOLE - HØJSOMMERKURSUS 2023

Navn:

---

CPR nr.:

---

Adresse:

---

By:

---

Tlf.:

email:

---

SÆT X VED DIT FAGØNSKE (Vælg kun ét fag)

**FRILUFTSLIV**

**KERAMIK OG RAKU**

**MEDITATION OG NATUR**

**BEVÆGELSE MED BEVIDSTHED**

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

---

---

Underskrift:

---

**KONTAKT IMPRO**  
**BODYFULNESS**  
**STEMMEKRAFT**  
**GROOVE**  
**SANSEBASERET YOGA**  
**FASCIA**  
**VINTERBADNING**  
**DET STORE SAMMENSYNG**  
**LAV EN KOP**  
**VANDRING**  
**FORRYKT LEG**  
**HAIKU VÆRKSTED**  
**VOLLEY**

