

HØJ SOMMER KURSUS

27. juli – 2. august 2025



FAGLIG FORDYBELSE

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 Æstetik
- 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, garanteres 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!

TILMELDING OG PRISER

Tilmeldingen er åben så længe, der stadig er plads på kurset.

Du tilmelder dig på odderhojskole.dk

I prisen er inkluderet en uge på Odder Højskole med fuld kost og logi, sengelinned og håndklæder samt undervisning, foredrag og koncert.

Prisen omfatter ikke udgifter til materialer.

Skolen har idrætshal og fitnesslokale, som du kan benytte frit. Husk blot passende tøj.

Enkeltværelse (begrænset antal)	5.800 kr.
Dobbeltværelse	4.800 kr.
Enkeltværelse med toilet på gangen	5.500 kr.
Dobbeltværelse med toilet på gangen	4.500 kr.
Sovesal	3.500 kr.
Eget telt	3.500 kr.
Dagelev	3.360 kr.

ODDER HØJSKOLE

Odder Højskole har siden grundlæggelsen i 1889 været et smukt centrum for fantastiske oplevelser. Skolen er placeret i Danmarks geografiske midtpunkt i Odder – omkranset af skønne, grønne omgivelser. Stranden og skoven er helt tæt på.

Skolen er en klassisk grundtvigiansk højskole. Vi hylder den brede livsoplysning og har ingen ensidig politisk eller religiøs retning.

Bygningerne er tilbyggede, ombyggede og energirenoverede, så vi har dejlige rum til hvile, ophold og arbejde. I 2023 har vi taget vores nye køkken i brug, så glæd dig til forplejningen på Odder Højskole!

Rygning er kun tilladt udendørs.



ODDER
HØJSKOLE 

DAGSPROGRAM

Søndag d. 27. juli:

Vi er klar til at tage imod dig fra kl. 15.00.

Fredag aften

Festmiddag og fest.

Lørdag d. 2. august:

Morgenmad 8.30-9.30, herefter afsked og afrejse.

Øvrige dage:

6.45	Mulighed for morgendukket
7.30-8.00	Tilbud om morgen-yoga
8.00-8.45	Morgenmad
9.00-9.30	Fællessamling
9.30-12.30	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	Mulighed for meditation

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, Gøgleri, Kor, Lav en kop, Dans og Sans, Macramé, Natur og Nærvær, Groove, Forankret og forbundet, Stemmekraft, Blid bevægelse og afspænding.

Morgenbadning, yoga og aften-meditation

Er du morgenfrisk? Begynd dagen med en dukket og/eller morgen-yoga. Slut dagen af med meditation og et stykke stille musik – eller hyg dig ved bålet.

Og så er der selvfølgelig morgensamling og aftenarrangement hver dag.

Øvrige undervisere:

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

FRILUFTSLIV

Naturen
i din
hverdag

Undervisere:

Nikolaj Dyhr. Lærerstuderende og naturelsker. Har studeret friluftsliv i Norge og tabte et stykke af sit hjerte deroppe.

I friluftsliv lader vi naturen stimulere vores sanser. Vi forsøger at slå tankerne fra ved at bruge kroppen, men vi stopper også op og reflekterer over, hvad vi har gang i.

For hvad er friluftsliv egentlig? Hvorfor gør vi det? Hvad tager vi med hjem fra naturen, og hvad lader vi blive derude? Igennem forskellige aktiviteter i naturen skal vi i fællesskab blive klogere på alt dette.

Friluftsliv er for dig, der længes efter en uge med store smil og sure tæer. Kurset kræver ingen særlige forudsætninger udover lysten til at være aktiv i naturen – alene og sammen med andre. Vi tilpasser så vidt muligt aktiviteterne til den enkelte deltager.



BEVÆGELSE MED BEVIDSTHED

Undervisere:

Ditte Liv B. Lauridsen. Psykomotorisk terapeut og Groove dance facilitator, tidl. fitness-instruktør. Underviser på Psykomotorikuddannelsen i Randers, VIA University College.

Gæsteunderviser:

Manja Harsted Flammild. Psykomotorisk terapeut, Mindful Moving instruktør, master i Idræt og velfærd, diplom i vejledning. Lektor på Psykomotorikuddannelsen i Randers, VIA University College.

Mange forbinder bevægelse med fysisk træning og motion. Men bevægelse er meget mere end dét: Det er manifestationen af at være i live med alt, hvad det indeholder.

Du kan have mere eller mindre bevægelse i dit liv – og mere eller mindre liv i din bevægelse. Det handler om bevidsthed og om at finde ud af, hvilke normer, vaner og begrænsninger vi lader os styre af, når vi bevæger os i og gennem livet.

Vi vil udfolde os kropsligt: til musik, i naturen, med høj og lav intensitet, kraftfuldt og

blidt, alene og sammen. Vi går til det med en legende og nysgerrig indstilling, for i legen kan nye muligheder og perspektiver åbne sig.

Du får oplæg om kropsbevidsthed og bevægelsespsykologi, og vi undersøger, hvordan vi bruger, behandler og tænker om kroppen. Der er intet krav om god fysisk form, men vi tager udgangspunkt i fysisk udfoldelse, så alvorlige skader kan gøre det vanskeligt for dig at deltage.

Manifesta-
tionen af
at være
i live

MEDITATION OG NATUR

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, 'Dig og Mig', 'Krop og Stilhed', Yoga, Vinterbadning, 'Vandring og Velvære' samt Massage.

Noget i dig
mediterer
hele tiden

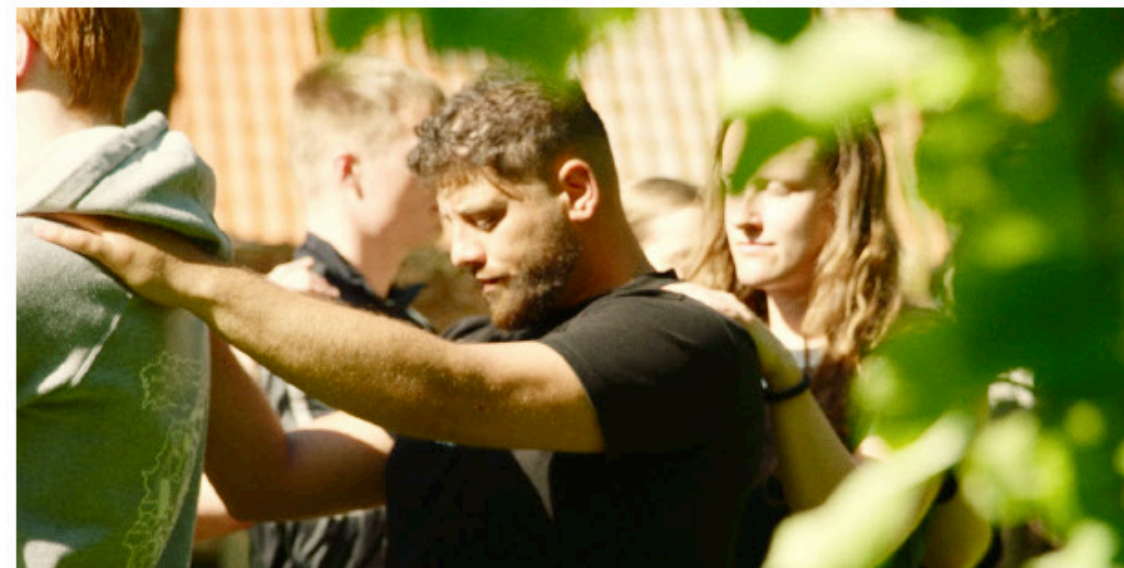
Meditation er bevidsthedens naturlige tilstand. Det er en tilstand, som bevidstheden kan lide at være i – en tilstand, som mange længes efter, og som hele tiden ligger i os som en mulighed. Ikke desto mindre synes mange, det er svært at finde ind i meditation, og at det er en udfordring at få den til at fylde mere i dagligdagen. På kurset får du inspiration til at overkomme den velkendte kløft mellem meditation og hverdagsliv.

Krop og natur er omdrejningspunkter for kurset. Vi vil meditere 'på puden', men også

finde ind i meditation gennem forskellige fysiske aktiviteter.

Vi arbejder med krop, åndedræt og sanser. Og vi mediterer både inde og ude, hvor vi lader os inspirere af den kraft og energi, naturens elementer 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.



KERAMIK OG ÆSTETIK

Undervisere:

Amalie Vøge Jensen. Uddannet fra Det Kgl. Akademis afdeling på Bornholm (2019) og Kunsthøgskolen i Oslo (2022). Selvstændig keramisk kunstner.

Jeppe Søndergaard Hansen. Uddannet fra Det Kgl. Akademis afdeling på Bornholm (2018) og fra Det Kgl. Akademi i København (2020). Selvstændig keramisk kunstner og meddriver af det keramisk orienterede udstillingssted Peach Corner, Frederiksberg

Kom og skab udtryk i skulpturelle former eller brugsting i ler. Du får en grundig gennemgang af, hvad leret kan og kommer til at arbejde med modellering, pladeteknik og overfladebearbejdnings. I løbet af ugen laver vi små forsøg og opgaver med sanseligheden i fokus. Gennem inspirationsoplæg får du viden om ler som materiale samt en indføring i dets mange æstetiske muligheder, så du kan udforske materialet selvstændigt og følge din egen inspiration til dørs.

Vi udforsker både form, struktur og tekstur samt muligheden for at dekorere med begitning og glasurer. Sammen forvandler vi leret til keramik gennem forskellige brændeteknikker, herunder raku.

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

Materialeudgift: ca. 300,- alt efter forbrug.

Sammen
forvandler
vi leret til
keramik

