



# YOGA

## OG HØJSKOLE

NØRGAARDS HØJSKOLE - [NRGAARD.DK](http://NRGAARD.DK)

86 68 23 00

# YOGA FOR ALLE - PROGRAM

## Dag 1

- Kl. 16.30 - 17.30 Ankomst og indkvartering  
Kl. 16.40 Afhentning af kursister på Bjerringbro Station  
Kl. 17.30 - 18.30 Velkomst og præsentation af Nørgaards Højskole med fortælling om skolens historie, kunst og Bjerringbro ved Line Thylander i foredrags salen. Herefter gennemgang af program samt rundvisning på højsko len.  
Kl. 18.30 Aftensbuffet i spisesalen  
Kl. 19.30 - 20.00 "Icebreaker" – Syng dig Glad med dine yndlings højskolesange. ved Line Thylander i foredragsalen  
Kl. 20.15 - 21.15 "De Fem Tibetanere" – den gamle hemmelighed om ungdommens kilde. Introduktion og øvelser ved Line Thylander i multisalen. Herefter aftensang og kaffe i pejsestuen

## Dag 2

- Kl. 06.00 - 08.00 Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal  
Kl. 07.15 - 08.55 Morgenmad i spisesalen  
Kl. 09.00 - 10.00 Morgensamling ved forstander Vibeke Hundborg i foredragsalen  
Kl. 10.00 - 10.15 Formiddagskaffe i pejsestuen  
Kl. 10.20 - 11.55 Patanjali Yoga ved Hanne Juelsgaard i multisalen  
Kl. 12.00 Frokostbuffet i spisesalen  
Kl. 13.00 - 14.30 Blid yoga og Pranayama ved Hanne Juelsgaard i multisalen  
Kl. 14.30 Eftermiddagskaffe i pejsestuen. Herefter mulighed for gåtur i de grønne omgivelser, på egen hånd.  
Kl. 17.00 - 18.00 Gyrokinesis – Metoden er en bevægelsesform, der blidt arbejder hele kroppen igennem, åbner energijeje, stimulerer nervesystemet og skaber funktionel styrke via flydende, rytmiske bevægelser. Introduktion, teori og praksis ved Line Thylander i multisalen  
Kl. 18.15 Aftensbuffet i spisesalen  
Kl. 19.30 - 21.00 Foredrag "Italien – historie, kultur og hverdagsliv" ved Bernhard Hagen  
Let anretning med pølse og ost i spisesalen efter foredraget

## Dag 3

- Kl. 06.00 - 07.45 Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal  
Kl. 07.15 - 07.55 Morgenmad i spisesalen  
Kl. 09.00 - 10.00 Morgensamling "Musik for hjerne og hjerte" ved Line Thylander  
Kl. 10.00 - 10.25 Formiddagskaffe i pejsestuen  
Kl. 10.30 - 11.55 Iyengar yoga ved Rie Skov i multisalen  
Kl. 12.00 Frokostbuffet i spisesalen  
Kl. 13.00 - 14.30 Iyengar yoga ved Rie Skov i multisalen  
Kl. 14.30 - 15.00 Eftermiddagskaffe i pejsestuen.  
Kl. 15.15 - 16.00 Chi Gong ved Ann Pia Kjær i multisalen  
Kl. 18.15 Aftensbuffet i spisesalen  
Kl. 19.30 - 21.30 Foredrag "Musik bag tremmer" ved Kirsten Mehlsen, tidl. musikunder viser i Statsfængsel Østjylland. Herefter kaffe og hygge i pejsestuen

#### Dag 4

Kl. 07.15 - 07.55	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.00 - 08.40	"De Fem Tibetanere" ved Line Thylander i multisalen
09.00 - 10.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
10.30 - 12.00	Foredrag "Kælder mennesker" ved højskolelærer Jesper Trier Gissel i foredragssalen
12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til Energimuseet og center for grøn omstilling
Kl. 18.15	Aftensmad i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Yin Yoga - introduktion og praksis ved Ana Maria Marcia Herefter aftenkaffe og hygge i pejsestuen

#### Dag 5

Kl. 06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
Kl. 09.00 - 10.00	Morgensamling
Kl. 10.00 - 10.30	Formiddagskaffe i pejsestuen
Kl. 10.30 - 12.00	Iyengar yoga ved Rie Skov i motionshallen
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 14.00 - 15.30	Hatha Yoga og afspænding ved Line Thylander i motionshallen
Kl. 15.30	Eftermiddagskaffe i pejsestuen
Kl. 15.30 - 17.00	Mulighed for svømmehal / tid til selvpraksis og fordybelse
Kl. 18.15	Aftensbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Musikalsk højskoleaften/foredrag i foredragssalen

#### Dag 6

Kl. 06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
Kl. 09.00 - 10.00	Morgensamling "Vasaløbet" ved højskolelærer Sune Elmose
Kl. 10.00 - 10.30	Formiddagskaffe i pejsestuen
Kl. 10.30 - 12.00	Hatha Flow ved Line Thylander i motionshallen
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00	Fortælling om energisystemet og begrebet Prana – livsenergien. Herefter Chi Gong – introduktion og praksis ved Ann Pia Kjær i multisalen
Kl. 15.10 - 15.45	Evalueringsafslutning af ugens forløb ved Line Thylander
Kl. 15.30	Eftermiddagskaffe i pejsestuen. Herefter fri eftermiddag med mulighed for gåtur i skoven / tid til egen praksis
Kl. 18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen Herefter hygge, kaffe og underholdende indslag i foredragssalen

#### Dag 7

Kl. 08.00 - 08.45	Morgenmad
Kl. 09.15	Afgang med bus fra skolen, så man kan nå toget kl. 09.40 Værelserne forlades og nøglerne afleveres. Sengelinned og håndklæder placeres i stativ for enden af værelsesgangen. Nøgler lægges i postkasse ved kontoret – på forhånd tak!

Venlig hilsen

Kursusleder Line Thylander - Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

# YOGA OG HØJSKOLE PÅ NØRGAARDS

## Yoga og højskole

Velkommen til en uge med yoga og højskole på Nørgaards Højskole. Yoga er for alle uanset alder, køn, størrelse og tidligere erfaringer med yoga. Vi har sammensat ugens program, således at du kommer til at prøve forskellige former for yoga: Iyengar yoga, Hatha Yoga og Yin Yoga. Derudover vil du blive undervist i Gyrokinesis, Chi Gong, Patjajali og De Fem Tibetanere.

Yoga både styrker og afspænder kroppen. Du vil blive udfordret fysisk i de stående og mere krævende yogastillinger som træner styrken, stabiliteten, udholdenheden, fleksibiliteten og viljestyrken. Men du vil også blive forkælet i de blide og genopbyggende yogastillinger, som er ligeså vigtige for at skabe balance i krop og sind. Du vil få opbygget et større fysisk og mentalt overskud – og opleve en helt speciel følelse af nærvær, der ikke kan beskrives!

Yoga er som sagt for alle og det er derfor heller ikke nødvendigt at være specielt smidig eller stærk.



## Kort om underviserne:

### Line Thylander Pedersen, kursusedler, (Hatha, Gyrokinesis, De Fem Tibetanere)

Line er certificeret yogalærer med flere års erfaring som underviser inden for Hatha yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa yoga samt afspænding. Underviser derudover i bevægelsesformen Gyro-

kinesis og De Fem Tibetanere. Til dagligt er Line fastansat lærer på Nørgaards Højskole, hvor hun foruden yoga underviser på liniefagene musik/musiker i sammenspil, kor og stemmetræning.

### Rie Skov (Iyengar yoga):

Er uddannet yogalærer i 1995 og certificeret Iyengar Yogalærer i 2008. Har undervist siden 1995 på bla. aftenskolen, i motionscentre, idrætsforeninger, højskoler og privat.

### Hanne Juelsgaard Sørensen (Patanjali yoga):

Har undervist i Iyengar yoga siden 2001 på aftenskoler, AOF-kurser, private kurser, sommerretreats og meget andet. Hanne er certificeret Iyengar yogalærer med Junior Level 3 Certifikat og har fra 2010-2014 været kursusansvarlig på årskurset i Iyengar yoga på Iyengar Yogaskolen i Silkeborg. Fra 2014 har Hanne samarbejdet med Ali Dashti, Schweiz og uddanner nu yogalærere under navnet Patanjali Yoga Switzerland med vægt på sekvensering af Asanas og Pranayama. Læs mere om Hanne på [www.Anandayog.dk](http://www.Anandayog.dk)

### Ana Maria Marcia (Yin Yoga) :

Ana Maria Marcia har beskæftiget sig med yoga siden 1995 og med Yin Yoga siden 2005. Hun er én af pionererne inden for Yin Yoga her i landet. Ana Maria underviser i dag faste hold i sin yoga shala og på retreats rundt omkring i landet.

### Ann Pia Kjær (Chi Gong):

Ann Pia har mere en 20 års erfaring indenfor gymnastik, yoga og Chi Gong. Hun er kvinde bag projektet "Sundhed i bevægelse" i Aalborg.



### Personligt udstyr

En af de helt geniale ting ved at dyrke yoga er, at du kan træne og komme i form uden at skulle investere i alverdens dyrt udstyr. Der er dog noget yogaudstyr, der er rart at have, fordi det gør din træning mere behagelig og hjælper dig med at slappe af og koncentrere dig, så du kan give dig helt hen til din træning.

Vi anbefaler, at du medbringer træningstøj, som du føler dig tilpas med og kan bevæge dig i.

Ønsker du at medbringe dit eget tæppe og yogamåtte, er du velkommen til det. Ellers har vi en måtte du kan låne.

Vi er glade for og stolte af at kunne præsentere dig for denne vifte af forskellige former for yoga - alle guidet af vores erfarne og dygtige undervisere.

Har du spørgsmål til kurset kan du kontakte Line på e-mail: [line@nrgaard.dk](mailto:line@nrgaard.dk).

### Energimuseet og center for grøn omstilling

Onsdag eftermiddag er der udflugt til Energimuseet, som ligger naturskønt for enden af Tange sø og i forlængelse af Danmarks største vandkraftværk.

Besøget indledes i museets Learning Lab med introduktion til Energimuseet, et historisk tilbageblik om tilblivelsen af Gudenåcentralen og opdæmningen af Gudenåen. Herefter er der fortælling om Energimuseets vision om at blive center for grøn omstilling - Hvad vi gør og hvad vi drømmer om!



Undervejs serveres en "energi-hapser" bestående af noget let at spise og drikke. Salt, surt og sødt, mindre kød – mere grønt og naturligvis årstidens råvarer. Energihapserne vil afspejle fortællingen om den grønne omstilling og hvad kan du selv gøre for nedbringe CO<sub>2</sub> i atmosfæren i forbindelse med dit daglige måltid.

Besøget fortsætter med guidede rundvisning i nogle af museets mange udstillingsbygninger, særudstilling om klima i 2019 eller en gåtur langs indslusningskanalen og dæmningen.



# KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

## Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, IT, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programfaste aktiviteter.

## Skolens faciliteter

Nørgaards Højskole råder over mange fine faciliteter, som du/I frit kan benytte under jeres ophold. Altså, hvis I kan finde tid til det....

### Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitarntil klating, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue med åben pejs
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- 3-D golfsimulator med 40 internationale golfbaner
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbold,
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer
- reception - åbent dagligt mellem 12.00 - 14.00

## Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke. At spise på Nørgaards skal nydes og huskes i lang tid fremover. Måltiderne skal være med til at give jer fornyet energi, således at I kan følge med i højskoleaktiviteterne hele dagen på fuldt blus.



Vores kostpolitik er at lave tingene fra bunden med gode råvarer og årstidens udbud. Vi laver både traditionel og moderne sund dansk kost, men holder også meget af at anvende råvarerne på nye måder, gerne inspireret af spændende retter fra hele verden. De tre hovedmåltider serveres som buffet, så man kan selv sammensætte sit måltid. I løbet af ugen har vi både en aften med fisk og vegetar. Desuden er der mulighed for vælge vegatarret til aftenbuffet.

### Spisetider i spisesalen\*

Morgen	kl. 07.15 - 08.45
Frokost	kl. 12.00 - 13.00
Aften	kl. 18.15 - 19.30

\* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus  
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesalen/pejsestuen/opholdsstue, såfremt man befinder sig på højskolen. Køkkenpersonalet værdsætter kontakten til husets gæster. Står I og mangler noget, har spørgsmål, forslag, ros eller ris skal I bare tag fat i os. Vi ønsker hele tiden at forbedre os og give det bedste til husets gæster, kursister og elever.



# PRAKTISK INFORMATION

## Tilmelding

Tilmelding til kurserne på Nørgaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: [www.nrgaard.dk](http://www.nrgaard.dk) eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Da vi tit har ventelister til vores kurser, og da mange til tider finder lidt sent ud af, at de gerne vil på højskole, har vi følgende betingelser ved tilmelding og tilbagebetaling ved framelding:

- Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.
- Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage.

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding, ellers er man ikke garanteret plads. Husk at oplyse skolen i god tid, hvis I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

## Ekspeditionsgebyr

Ved tilmelding skal der vælges, om du/I ønsker at modtage kursusmateriale, faktura, program og deltagerliste elektronisk eller med posten. Ønsker man at modtage materialet elektronisk, skal man huske at meddele det og oplyse sin e-mail adresse ved tilmelding. Såfremt man ønsker at modtage fornævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr på 60 kr.

## Afbestillingsforsikring

Der er mulighed for at benytte Nørgaards Højskoles afbestillingsforsikring. Afbestillingsforsikringen er personlig og koster 275 kr. per person. Afbestillingsforsikringen sikrer, at man ved framelding op til dagen før kursets startdato får refunderet kursusgebyret inklusive depositum mod dokumentation i form af gyldig læ-

geerklæring. Afbestillingsforsikring kan kun bestilles ved tilmelding senest 6 uger før kursusstart og skal indbetales indenfor 10 dage efter tilmelding.

## Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 210 sengepladser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

## Værelsestillæg

Type	Beskrivelse	Pris
1	Indkvartering på dobbeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	0
2	Enkeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	400
3	Dobbeltværelse m.eget bad/toilet (gebyr deles af 2 pers.)	400
4	Enkeltværelse m.eget bad/toilet	600

Alle værelser indeholder seng, skrivebord, stol, bogreol, og garderoberkab.

## Transportmuligheder til højskolen

De offentlige transportforbindelser til højskolen er helt i top. Uanset om du kommer fra nord, vest, syd eller øst kører der Intercitytog direkte til Bjerringbro.

Du kan med fordel og i god tid planlægge og bestille din rejse på hjemmesiden: [rejseplanen.dk](http://rejseplanen.dk). Desuden kan du kontakte DSB telefonisk på telefonnummer 70131415 for at bestille din rejse.

Kommer du/I med tog kl. 16.40 til Bjerringbro togstation på ankomstdagen, sørger vi for transport til højskolen. Ligeledes sørger vi for transporten til stationen på afrejsedagen, så man kan nå tog med afgang typisk kl. 9.40. God rejse!

**VELKOMMEN**

**Nørgaards Højskole**

Uge	Titel	Tidspunkt	Pris
41	Yoga og højskole	06.10 - 12.10	4650
<b>Andre kursustilbud på NH</b>			
39	Wellness og højskole	22.09 - 27.04	4275
36	Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	01.09 - 07.09	4495
40	Mad på dansk - gode råvarer og lokale producenter	29.09 - 04.10	4275
40	Islandske heste, natur og kultur	30.09 - 06.10	4595
47	Yoga - med et strejf af wellness	22.11.-24.11	2295

*Alle kursuser er inkl. moms, kost, logi, udflugter, internet, undervisningsmateriale, entre og undervisning. Pungen kan med andre ord blive i lommen under hele opholdet – hvis altså ikke der skal købes postkort eller drikkes et glas vin til maden. Der tages forbehold for trykfejl og udefrakommende prisstigninger og tillæg, som Nørgaards Højskole ikke har indflydelse på.*

Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: [nrgaard.dk](http://nrgaard.dk) eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole  
Vestre Ringvej 9  
8850 Bjerringbro

