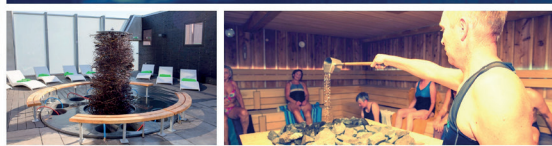


NØRGAARDS HØJSKOLE BYDER VELKOMMEN

WELLNESS

OG HØJSKOLE 2025



NØRGAARDS HØJSKOLE – NRGAARD.DK

TLF. 86 68 23 00



Program

Søndag

16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering. Vi byder på kaffe/te i opholdsstuen.
17.00 - 18.30	Velkomst og præsentation af Nørgaards Højskole med fortælling om skolens historie, kunst og Bjerringbro.
18.15	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften med icebreaker
21.00	Aftenkaffe, snack og hygge i pejsestuen

Mandag

06.00 - 08.00	Fri morgensvømning og sauna i Bjerringbro Idrætspark
07.30 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling foredragssalen ved forstander Karen Friis
	Formiddagskaffe i pejsestuen
10.30 - 11.45	Nye sange fra højskolesangbogen
12.00	Frokost i spisesalen
13.15 - 16.00	Fortælling om saunakultur og historie. Herefter introduktion og rolig saunagus med koldtvandschok og koldtvandsbassin. Derefter Aichi i varmtvandsbassinet, som er koncentration og bevægelser omkring kroppens centrum. Pause med servering af frisk frugt. Saunagus med nye dufte og indtryk efterfulgt af koldtvandsbassin og relaxation
16.15	Eftermiddagskaffe og snack i pejsestuen
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften med foredrag/workshop/aktivitet
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

07.15 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
	Formiddagskaffe i pejsestuen
10.30 - 13.00	Omkklædning. Kl. 10.30 er der rolig saunagus efterfulgt af kort afkøling og afslapning i spa. Herefter er gus i dampbadet med saltpeeling. Pause med frisk frugt og relaxation i liggestole og spa. Næste aktivitet er saunagus og Kneipgang, fodterapi og fodbade.
	Afslutning med afspændingsgus og afslapning i varmtvandsbassinet
13.00	Frokost i spisesalen
14.30 - 16.30	Workshop/højskoleaktivitet
	Eftermiddagssnack i pejsestuen
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften "Træk vejret og stræk kroppen" ved Christina Rubæk i multisalen

Onsdag

07.15 - 08.00	Morgengymnastik og afspænding i motionssalen
07.45 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling

10.30 - 12.00	Foredrag "Sebatian" ved musiker Karoline Budtz
12.00	Frokost i spisesalen
13.15 - 17.00	Halvdagsudflugt til Kunstcentret Silkeborg Bad og Ørnsø. Læs mere på side 5
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.00 - 21.00	Friaften. Tilbud om at adgang til sauna/wellness
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Torsdag

07.30 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling
10.30 - 12.00	Introduktion til De fem tibetanere
12.00	Frokost i spisesalen
14.00 - 16.00	Workshop/højskoleaktivitet
	Eftermiddagskaffe med snack og hygge
16.00 - 17.00	Introduktion til Selvmassage
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet
	Kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

07.30 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
09.00 - 09.45	Morgensamling
10.15 - 12.30	Russisk Ritual - et traditionelt rensningsritual, hvor man bliver vasket med sæbe og træuld. Saunagus med birkeris med flere indlagte pauser, dertil serveres sort te. Næste indslag er temagus, hvor saunamestrene igennem musik, dufte og tale kommer med fortællinger. Til slut er der tid til afkøling og afslapning i wellnessområde og spa
12.45 - 13.30	Frokost i spisesalen.
14.00 - 15.30	Vandretur med fortælling til Gudenåen med mulighed for at prøve unik "Riverswimming" ved Åpromenaden
	Eftermiddagskaffe med snack og hygge
18.00 - 18.30	Samling og lille aperitif, samt evaluering af ugen
18.30	Afslutningsaften med forskellige indslag, hygge og humør

Lørdag

08.00 - 09.00	Morgenbuffet i spisesalen
09.15	Afjelse og afgang med bus fra skolen for deltagere, som ønsker at blive kørt til Bjerringbro Station, så man kan nå toget kl. 09.40

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørgaards Højskole med højskoleliv, sang, velvære, indhold og hyggeligt samvær

Med venlig hilsen
Nørgaards Højskole

N.B. Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

KORT OM WELLNESS M.M.

Wellness er en kombination af fitness, afslapning, afstresning af kroppen, men også glæden ved at bruge og mærke sin krop, som henvender sig til alle uanset alder og køn.

På dette kursus kommer du til at opleve wellnessaktiviteter i fællesskab med andre, såsom saunagus, spabad, Kneipp fodterapi, Russisk Ritual, dampbad, Yoga, Hot Sauna, kolde bade, yoga, gåture, smage og andre aktiviteter krydret med smil, humør og grin.

Derudover vil ugen byde på en række højskoleaktiviteter såsom sang, foredrag, musik, udflugt og meget mere. Glæd dig til en uge med kropslig og mental velvære.



Wellness er blevet populært hos danskerne, og kurophold eller ferier, hvor psykisk afslapning og fysisk velvære opnås gennem diverse behandlings-former, har efterhånden overhalet skiferien som rejsemål.

Wellness er imidlertid ikke blot noget, danskerne dyrker i weekender eller ferier; det er også blevet populært at tage en fridag og gøre noget godt for både krop og sjæl, samtidig med at man får et lille pusterum fra arbejdet.



Sundhed for krop og sjæl

Overordnet handler wellness om at gøre noget godt for sig selv; en idé som appellerer til de fleste af os. Selve begrebet wellness er imidlertid ikke fast defineret, og derfor er det meget forskelligt, hvad wellness præcist skal indeholde for at tilfredsstille den enkelte. For nogle handler wellness primært om god ansigts- og kropspleje, mens andre tænker mere på mental afslapning. Andre igen forbinder wellness med sund mad og fysisk træning - at få det godt gennem en krop, der er i balance. Det er således op til den enkelte at definere, hvordan han/hun bedst opnår den effekt, der søges, hvad enten det så er ro i sjælen, fysisk velbefindende, et velplejet ydre eller alle elementer på én gang. "Wellness-følelsen" opnås med andre ord, når en person kan sige "Jeg har det fuldt ud godt".

Ingen Wellness uden SPA

SPA står for det latinske "Salus Per Aqua" og betyder "helse gennem vand". Vand er centralt i både ansigts- og kropsbehandlinger, afslapnings-formerne spa-bad, dampbad og sauna, sund kost, fysisk aktivitet og naturoplevelser.

Begrebet SPA stammer helt tilbage fra det antikke Rom, hvor romerne byggede pragtfulde kursteder med termalbade fra varme kilder både for at vise deres storhed og rigdom, men også for at nyde godt af badenes helsebringende effekt.

Målet med wellness-konceptet i dag er således en helhed af stadig helse, et større velbefindende, et mere friskt liv, mindre stress, mere energi og en bedre balance.

Kilde: Sanne Bartkowiak/Sundhedsguiden



Bjerringbro Wellenss og Spa

I løbet af ugen skal vi besøge Bjerrigbro Wellness og Spa hele 3 gange. Der er tale om en af Danmarks første Nordiske wellness, som har stor sauna på 60 kvm med gasovn med hele 375 kg sten, ismaskine, koldtvands-bassin, spabad, koldtvandschok, dampbad, fodbade og Kneipp-gang, relax areas og forskellige brusere.



Hvad er Saunagus

Saunagus er en aromaterapeutisk oplevelse, der giver fornyet energi, en smidig hud og ikke mindst renser kroppen for affaldsstoffer. Kombinationen af varmen fra saunaen, æteriske olier og de kolde styrtebade indvirker positivt på det store kredsløb – hjertet, blodkar og blodbaner, idet det hæver pulsen.

De æteriske olier påvirker kroppen og huden på forskellig vis. Generelt er der konstateret rigtig gode resultater mod eksem, bronkitis og astma. Sauna-gus er simpelt, men ikke mindst effektivt.

Varmen fra saunaen opfattes af kroppen som "feber", og derved øges blodcirkulationen, og kroppens immunforsvar arbejder optimalt på at bekæmpe "feberen". Gevinsten er, at du forbrænder 300 – 400 kalorier, dog primært væske, men med væsketabet udskilles også affaldsstofferne.

Bruunshåb Gl. Papfabrik

Onsdag eftermiddag er der busudflugt til Bruunshåb Gl. Papfabrik, som er en historisk perle beliggende i naturskønne omgivelser nær Viborg. Fabrikken, der blev grundlagt i 1873, er en af Danmarks ældste bevarede papfabrikker og fungerede i mange år som en central del af lokalområdets industri.



Vi skal besøge fabrikken, som i dag er omdannet til et arbejdende museum, hvor vi skal have en spændende rundvisning. Man får mulighed for at se de gamle maskiner i aktion, som stadig fungerer og fremstiller pap på samme måde som for over 100 år siden. Der bliver lagt vægt på at forklare, hvordan produktionen foregik – fra råmaterialernes ankomst til det færdige papprodukt, der blev brugt til alt fra emballage til bøger.

Efter rundvisningen er der mulighed for at gå rundt på egen hånd i museets faste udstilling inden vi skal have eftermiddagskaffe i museets forsamlingslokale. Vi anbefaler også at gå en rund tur i de naturskønne omgivelser omkring fabrikken.

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:

- stort fitnesslokale med moderne løbebånd, crosstrainere, roergometer, spinningcykler, frie vægte m.m.
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 29 - 30)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gynges m.m.
- pejsestue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art Studio og kreative værksteder: maleri, keramik
- lille og stor foredragssal, lydstudie, madværksted
- grønne arealer med borde og bænke til hygge og samtale
- 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

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. Læs i øvrigt mere om skolens kostpolitik på www.nrgaard.dk

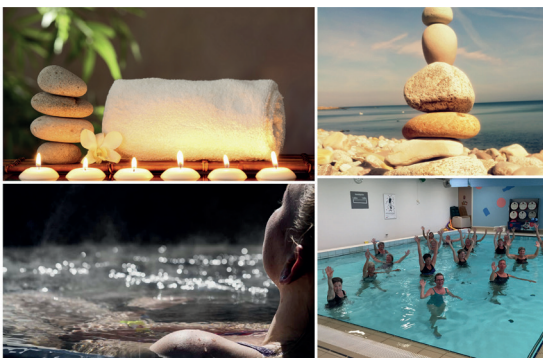
Spisetider i spisesalen*

Morgen	kl. 07.15 - 08.45
Frokost	kl. 12.00 - 13.00
Aften	kl. 18.30 - 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/opholdstue, 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 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 frmelding

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

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding. Husk at du/I skal oplyse skolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

Afbestilling

Det kan desværre ske, at du/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/jer ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringselskab eller via Europæiske Rejseforsikring.

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.

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, garderobereskab, og trådløs internet.

Transport til Nørgaards Højskole

Transportforbindelserne til Nørgaards Højskole er rigtig gode. Der er både bus og togstation i Bjerringbro. Planlæg din rejse i god tid på rejseplanen.dk. Vi afhenter kursister på Bjerringbro Station typisk kl. 16. 40 på ankomstdagen og retur så man kan nå afgang kl. 9.40 på afrejsdagen. Der er cirka 15 minutters gang fra stationen til Nørgaards Højskole.

Velkommen

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Wellness og højskole	23.02 - 01.03	9	5.595
Wellness og højskole	30.03 - 05.04	14	5.595
Wellness og højskole	21.09 - 27.09	39	5.595
Wellness og højskole	16.11 - 22.11	47	5.595
Øvrige kurser på NH			
Klassisk højskole	06.04 - 12.04	15	5.550
Golf og højskole	11.05 - 17.05	20	6.275
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	13.07 - 19.07	29	5.425
Keramik og højskole	03.08 - 09.08	32	5.595

Alle kursuser er inkl. kost, logi, udflugter, entre, internet og undervisning. Der kan forekomme ekstra tillæg til betaling af materialer og/eller leje af udstyr. Der tages forbehold for trykfejl og udefra kommende 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 eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

