

YOGA

OG HØJSKOLE



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - NRGAARD.DK

YOGA OG HØJSKOLE PÅ NØRGAARDS

PROGRAM

Søndag

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	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 20.15	Højskoleaften
Kl. 20.15 - 21.15	"De Fem Tibetanere" – den gamle hemmelighed om ungdommens kilde. Introduktion og øvelser ved Line Thylander i multisalen. Herefter aftsang og kaffe i pejsestuen

Mandag

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 Karen Friis i foredragssalen
Kl. 10.00 - 10.15	Formiddagskaffe i opholdsstuen
Kl. 10.20 - 11.55	Patanjali Yoga
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 13.00 - 14.30	Blid yoga og Pranayama
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 energiveje, stimulerer nervesystemet og skaber funktionel styrke via flydende, rytmiske bevægelser. Introduktion, teori og praksis
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Tirsdag

Kl. 06.00 - 07.45	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
Kl. 09.00 - 10.00	"Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
Kl. 10.00 - 10.25	Formiddagskaffe i opholdsstuen
Kl. 10.30 - 11.55	Iyengar yoga
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 13.00 - 14.30	Iyengar yoga
Kl. 14.30 - 15.00	Eftermiddagskaffe i opholdsstuen
Kl. 15.15 - 16.00	Chi Gong
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Onsdag

Kl. 07.15 - 07.55	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.00 - 08.40	"De Fem Tibetanere" i multisalen



Kl. 09.00 – 10.00	Morgensamling Formiddagskaffe i opholdsstuen
Kl. 10.30 – 12.00	Foredrag ”Sebastian” ved musiker Karoline Budtz
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.00 – 17.30	Halvdagsudflugt til Bruunshaab Gl Papfabrik og Dollerup Bakker (uge 10 & 44) eller Søhøjlandet og Himmelbjerget – <i>På sporet af unik natur og Danmarkshistorie</i> (uge 29). Læs mere på side 5
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 – 21.00	Yin Yoga - introduktion og praksis Herefter aftenkaffe og hygge i pejsestuen

Torsdag

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
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 14.00 – 15.30	Hatha Yoga og afspænding
Kl. 15.30	Eftermiddagskaffe i pejsestuen
Kl. 15.30 – 17.00	Mulighed for svømmehal / tid til selvpraksis og fordybelse
Kl. 18.15	Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 – 21.00	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet. Herefter aftenkaffe og hygge i pejsestuen

Fredag

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	Hatha Flow ved Line Thylander i motionssalen
Kl. 12.00	Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 13.30 – 15.00	Fortælling om energisystemet og begrebet Prana – livsenergien. Herefter Chi Gong – introduktion og praksis
Kl. 15.10 – 15.45	Evaluering af ugens forløb
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

Lørdag

Kl. 08.00 – 09.00	Morgenmad i spisesalen.
Kl. 9.00	Fælles afsked med medkursister i pejsestuen
Kl. 09.15	Afrejse. Der er tilbud om transport fra Nørregaards Højskole til Bjerringbro Station, således man kan nå togforbindelse kl. 9.40

Venlig hilsen

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, Pilates 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, kursusleder

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

Iyengar Yoga

Rie Skov: Uddannet yogalærer og certificeret Iyengar Yogalærer i 2008. Underviser til dagligt bl.a. på aftenskoler, højskoler, motionscentre og privat.

Patanjali Yoga

Trine Guldager Sørensen: Certificeret Patanjali og underviser på aftenskole og privat. Patanjali Yoga er bygget på principperne fra Hatha Yoga og Iyengar. En styrkeopbyggende og aktiv yogaform med øje for det blide og bløde

Patanjali & Iyengar Yoga

Hanne Juelsgaard Sørensen: Certificeret Iyengar og har undervist i denne yogaform siden 2001 bl.a. på læreruddannelsen for Iyengar Yogalærere. Siden da har Hanne erhvervet sig Patanjali Yoga Switzerland Level 4 og uddanner nu selv under navnet Patanjali Yoga Switzerland.

Mindful Yoga

Aase Dam Hellerup: Aase er uddannet mindfulness instruktør og yogalærer. Aase underviser i dag i yin yoga, mindful yoga og senior yoga i LOF, gymnastikforeninger og privat.

Pilates:

Christina Rubæk Amstrup: Uddannet i Idræt og Sundhed og har gennem de seneste 20 år undervist i forskellige former for bevægelse, blandt andet som timelærer på Nørgaards Højskole.

Helle R Sander er tilknyttet, som underviser i pilates og yoga på Nørgaards Højskole.

Chi Gong og klangskåle

Underviser er Per Saval



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.



Bruunshåb Gl. Papfabrik *(Uge 10 og 44)*

Udflugt 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. 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. Efter rundvisningen er der mulighed for at gå rundt på egen hånd i museets faste udstilling inden vi skal have eftermiddagskaffe i museets forsamlingslokale.



Søhøjlandet og Himmelbjerget – På sporet af unik natur og Danmarkshistorie *(Uge 29)*

Udflugten onsdag eftermiddag er en guidet bustur til Silkeborg Havn, hvor vi skal med en af Hjeleselskabets klassiske rutebåde til foden af Himmelbjerget, hvorfra vi vandrer op til toppen med det ikoniske Himmelbjergtårn, som blev opført i 1875 til minde om Kong Frederik VII, der gav Danmark sin første frie forfatning i 1849.

Vi ender på Hotel Himmelbjerget til skøn eftermiddagskaffe med fortælling om stedets historie og daglige virke.

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 programfastsatte 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 m. kredsløbsmaskiner og yoga m.m.
- fri adgang til svømmehal inkl. sauna og varmt vandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 28-31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue med åben pejs
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art Studio, Keramikværksted, Madværksted
- lille og stor foredragssal
- grønne arealer med borde og bænke til hyggestunder
- 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. 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. 18.15 - 19.30

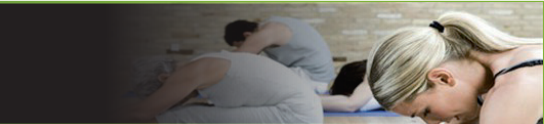
* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

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.





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 førnævnte 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, og garderoberkab.

Transportmuligheder til højskolen

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

Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:



facebook.com/www.nrgaard.dk/



instagram.com/nrgaards

Uge	Titel	Tidspunkt	Pris
10	Yoga og højskole	02.03 - 08.03	5.550
29	Yoga og højskole	13.07 - 19.07	5.550
44	Yoga og højskole	28.10 - 03.11	5.550
Andre kursustilbud på NH			
14	Wellness og højskole	30.03 - 05.04	5.595
28	Rytmaskor	06.07 - 12.07	5.425
32	Vandring og fortælling	03.08 - 09.08	5.425
42	Det grønne køkken	12.10 - 18.10	5.425

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 eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

