

Weekendkurser på Nørgaards Højskole

YOGA

- med et strejf af wellness



NØRGAARDS HØJSKOLE - NRGAARD.DK

TLF 86 68 23 00 - MAIL : ADM@NRGAARD.DK

YOGA PÅ NØRGAARDS HØJSKOLE

Velkommen til en weekend med Yoga

Et forfriskende tilbud til alle, der har lyst til at forkæles med velgørende yoga, god mad, gåture, saunagus og ikke mindst hyggeligt samvær. Dagene byder bl.a. på Hatha Yoga, Yin Yoga, Iyengar Yoga og Chi Gong.

Kort om yoga

Yoga både styrker og afspænder kroppen. Du vil blive udfordret fysisk i de stående og mere krævende yogastillinger som træner styrken, stabiliteten, udholdenheden, flexibiliteten 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!

Kort om underviserne:

Line Thylander: (Hatha, Ashtanga, De Fem Tibetanere): Line er certificeret yogalærer med flere års erfaring som underviser inden for Ashtanga yoga, Hatha yoga, Vinyasa yoga samt afspænding. Underviser derudover i bevægelsesformen Gyrokinesis og De Fem Tibetanere.

Rie Skov: (Iyengar yoga): Rie er uddannet yogalærer i 1995 og certificeret Iyengar Yogalærer i 2008. Underviser til til dagligt bl.a. på aftenskoler, højskoler, motionscentre og privat.

Patanjali Yoga v/ Trine Guldager Sørensen:

Trine har beskæftiget sig med yoga siden 2012 og certificeret Patanjali Yogalærer. Hun underviser på aftenskole og privat. Patanjali Yoga er bygget på principperne fra Hatha Yoga og Iyengar, hvilket gør det til en styrkeopbyggende og aktiv yogaform men med øje for det blide og bløde

Pilates v/ Christina Rubæk: Christina er uddannet i Idræt og Sundhed og har gennem de seneste 20 år undervist i forskellige former for bevægelse, blandt andet som timelærer på Nørugaards Højskole

Mindful Yoga v/ Aase Dam Hellerup: Aase er uddannet mindfulness instruktør og yogalærer. Aase underviser i dag i yin yoga, mindful yoga og senior yoga i LOF, gymnastikforening og i privat

Der er flere instruktører tilknyttet weekendkurserne, så ovenstående er et udpluk af undervisere.

Weekendens Program

Fredag

- Kl. 17.00 - 17.45 Ankomst og indkvartering
Kl. 17.45 - 18.00 Velkomst i pejsestuen med gennemgang af weekendens program m.m.
Kl. 18.00 - 19.00 Aftenbuffet i spisesalen
Kl. 19.30 - 21.00 Yin Yoga og afspænding
Herefter hygge og samvær i pejsestuen, hvor der bydes på et glas mousserende vin og sunde snacks.

Lørdag

- Kl. 07.00 - 08.30 Mulighed for morgensvømning
Kl. 08.00 - 08.45 Morgenbuffet i spisesalen
Kl. 09.00 - 09.45 "De Fem Tibetanere"
Kl. 09.45 - 10.00 Kort pause m. vand/te/kaffe
Kl. 10.00 - 11.45 Iyengar Yoga i multisalen
Kl. 12.00 - 13.00 Frokostbuffet i spisesalen
Kl. 13.30 - 15.00 Mindful Yoga i multisalen
Kl. 15.00 - 15.30 Eftermiddagspause, her serveres eftermiddagssnack i opholdsstuen
Herefter mulighed for gåtur i de grønne omgivelser eller benyttes skolens fitness
Kl. 18.00 - 19.00 Aftenbuffet i skolens spisesal
Kl. 19.00 - 19.25 Højskolesang rund om flyglet med Line
Kl. 19.30 - 21.00 Chi Gong med efterfølgende afspænding til lyde fra klangskåle
Kl. 21.00 Hygge med et glas rødvin og lidt tapas

Søndag

- Kl. 08.00 - 08.30 Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 Nøgler til værelse afleveres i postkassen udenfor kontoret. Mulighed for opbevaring af bagage i lokale 101
Kl. 08.45 - 09.45 Pilates
Kl. 09.45 - 10.15 Formiddagspause, her serveres kaffe/te/vand/frugt i pejsestuen
Kl. 10.15 Besøg i Bjerringbro Svømmehal, mulighed for saunagus, dampbad m.m.
Kl. 12.15 Frokostbuffet i spisesalen. Herefter farvel og tak for denne gang!

NB! Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

PRAKTISKE INFORMATIONER OG TILMELDING

Tidspunkter

Fredag d. 15. november - søndag d. 17. november 2024

Fredag d. 17. januar - søndag d. 19. januar 2025

Fredag d. 14. marts - søndag d. 16. marts 2025

Fredag d. 25. april - søndag d. 27. april 2025

Fredag d. 12. september - søndag d. 14. september 2025

Fredag d. 3. oktober - søndag d. 5. oktober 2025

Fredag d. 14. november - søndag d. 16. november 2025

Deltagergebyr

Pris er 2.775 kr./person

Enkeltværelsestillæg er 300 kr./person

Følgende er inkluderet i prisen

- ophold på Nørugaards Højskole med helpension gælder fra fredag aften til og med frokost søndag
- yogainstruktion ved certificerede instruktører
- adgang til Wellness / Spa / svømning i Bjerringbro Svømmehal søndag
- gratis kaffe/te/vand i pejsstuen og biblioteket
- gratis wi-fi
- gratis parkering
- fri adgang til Nørugaards Højskoles mange fine faciliteter, såfremt du kan finde tid til det og de er ledige

Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale og sauna
- fri adgang til svømmehal med saunaer og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- multitårn til klatring, rappelling, gynges m.m.
- pejsstue med åben pejs
- multital til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- Art studio til maleri, keramikværksted og metal
- Cafe PC'er med internet adgang
- foredragssal, lydstudie og filmværksted
- grønne arealer med bænkesæt og hyggekedle
- 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

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørugaards Højskole er helt i top, og der er 105 værelser at vælge imellem. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager. Husk dit eget håndklæde og badekåbe til wellness / Spa / svømning i Bjerringbro Svømmehal om søndagen.

Tilmelding

Tilmelding til kurset kan ske online via vores hjemmeside: www.nrgaard.dk eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Afbestilling

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

Betalingsbetingelser

- Ved tilmelding betales det fulde kursusbeløb
- Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus 750 kr. i adm.gebyr
- Ved framelding 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 reservede 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 førnævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr på 60 kr.

Kurstitel	Tidspunkt	Uge	Pris
Yoga - med et strejf af wellness	17.01 - 19.01	3	2.775
Yoga - med et strejf af wellness	14.03 - 16.03	11	2.775
Yoga - med et strejf af wellness	25.04 - 27.04	17	2.775
Yoga - med et strejf af wellness	12.09 - 14.09	37	2.775
Yoga - med et strejf af wellness	03.10 - 05.10	40	2.775
Yoga - med et strejf af wellness	14-11 - 16.11	46	2.775
Øvrige kurser på NH			
Yoga og højskole	02.03 - 08.03	10	5.550
Yoga og højskole	13.07 - 19.07	29	5.550
Yoga og højskole	26.10 - 01.11	44	5.550



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:

Nørsgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro

