

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 Yogaweekend

Et forfriskende tilbud til alle, der har lyst til at forkæles med velgørende yoga, god mad, gåture, saunagus og ikke mindst hyggeligt samvær. Dagen 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!



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. 16. januar - søndag d. 18. januar 2026

Fredag d. 10. april - søndag d. 12. april 2026

Fredag d. 2. oktober - søndag d. 4. oktober 2026

Fredag d. 13. november - søndag d. 15. november 2026

Deltagergebyr

Pris er 2.845 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 pejestuen 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, gyngem.m.
- pejestue med åben pejs
- multisal 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 hygge kroge
- 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	16.01 - 18.01	3	2.845
Yoga - med et strejf af wellness	10.04 - 12.04	15	2.845
Yoga - med et strejf af wellness	02.10 - 04.10	40	2.845
Yoga - med et strejf af wellness	13-11 - 15.11	46	2.845
Øvrige kurser på NH			
Yoga og højskole	01.03 - 07.03	10	5.725
Yoga og højskole	28.06 - 04.07	27	5.725
Yoga og højskole	12.07 - 18.07	29	5.725
Yoga og højskole	25.10 - 31.10	44	5.725

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 pristigninger 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

