RYTMISK KOR

-GLÆDE, ENERGI OG SAMMENHOLD



RYTMISK KOR

INSTRUKTØR - RIKKE BJERRING 4. JULI - 10. JULI 2027

NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00

RYTMISK KOR & sommerhøjskole

Program

Søndag	
16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering
	Vi byder på en kop kaffe i pejsestuen
17.00 - 18.30	Velkomst i foredragssalen med fællessang og fortælling om højskolens historie
	Herefter rundvisning på højskolen med fortællings om bl.a. skolens kunst
18.30	Aftensmad i spisesalen
19.45 - 20.45	Højskoleaften med icebreaker
20.45	Introduktion til ugens program og sangværksted
Mandag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 9.00	Morgensamling og morgensang
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
9.30 - 11.30	Undervisning rytmisk kor
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.30	Undervisning rytmisk kor
15.30	Kaffepause
16.00 - 17.30	Vandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Tirsdag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling: "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
9.30 - 11.30	Undervisning rytmisk kor
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.30	Undervisning rytmisk kor
15.30 - 16.00	Kaffepause
16.15 - 17.30	Yoga for alle
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Onsdag	
07.00 - 07.45	Mulighed for gåtur og morgendukkert ved Åpromenaden
07.45 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand

10.30 - 12.00	Foredrag i foredragssalen
12.00	Frokostbuffet i spisesalen
13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det det helt nye museum Wibergis og Viborg Domkirke, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv.
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
	Friaften med åben scene i Cafe Farmor
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Torsdag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
9.30 - 11.30	Undervisning rytmisk kor
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.30	Undervisning rytmisk kor
15.30	Kaffepause
16.00 - 17.30	Åbent sangværksted
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.30	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet
	Kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

07.15 - 08.45	Morgenbuffet i spisesalen
08.00 - 09.00	Morgensamling
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
9.30 - 11.30	Undervisning rytmisk kor
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 16.30	Klargøring og koncertforberedelse
17.30	Koncert
18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen
	Hygge, samvær og underholdende indslag i opholdsstuen

Lørdag

07.45 - 08.45	Morgenmad i spisesalen
08.45 - 09.00	Kort samling og farvel til medkursister
09.05	Busafgang til tog, så man kan nå togafgang ca. kl. 9.30 fra Bjerringbro station

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørgaards Højskole med højskoleliv, sang, inspiration og hyggeligt samvær.

Med venlig hilsen
Rikke Bjerring & Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

Rytmisk kor

Vi skal synge blandede pop/rock sange med udgangspunkt i lækre flerstemmige arrangementer. Et repertoire af nyere rytmiske sange - alle med hitpotentiale — på både engelsk og dansk.

Vi leger med arrangementerne og arbejder både med og uden noder. Vi arbejder med teknik, vejrtrækning, klang, rytme og formidling af musikken.

Du kan være med uanset hvor meget korerfaring du har - blot du har mod på at være med og give den gas i det fælles kor for ugen. Oplev magien ved at synge i harmoni med andre - uanset om du er øvet eller begynder.

Instruktør Rikke Bjerring planlægger indholdet efter holdets sammensætning og tilpasser det undervejs. Der vil også være mulighed for at synge solostykker, hvis nogen har lyst til det.

Ugen afsluttes med en lille koncert.



KORSANG ER GODT

- Det viser forskning. Ikke bare bliver man glad, man sover også bedre og bliver mindre stresset, fordi kroppen udløser endorfiner, som giver os overskud og får os til at slappe af rent fysisk. Sang kan også give en intens følelsesmæssig oplevelse af at være "høj" – eller sågar transcendente oplevelser.
Man kan komme igennem hele følelsesspektret, fra melankoli og vrede til glæde og jubel, og det kan give en emotionel forløsning. Men ikke nok med det, musik styrker også immunforsvaret og skærper vores koncentration, hukommelse og opmærksomhed.
At synge i et gospelkor skaber også en følelse af fællesskab og tilhørsforhold. Kormedlemmer arbejder sammen om at skabe harmoni, både musikalsk og socialt. Denne følelse af samhørighed kan have en positiv indvirkning på ens mentale sundhed, da den mindsker følelsen af isolation og øger følelsen af samhørighed. Desuden er korøvelser ofte fyldt med latter, venskab og støtte, hvilket gør dem til en fornøjelig social aktivitet.

(kilde: Miriam Jul Rasmussen, arbejdsmiljøkonsulent og fysioterapeut)



RIKKE BJERRING



Korinstruktør på kurset er Rikke Bjerring. Rikke er uddannet fra Det Jyske Musikkonservatorium og har dirigeret rytmisk kor i 20 år. Til daglig underviser i hun kor og musikteater og arbejder som pianist og komponist.

Rikke er nærværende og dynamisk og har en legende, musikalsk tilgang til korprocessen

KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

Højskoleundervisning

Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, 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 og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34^0 C) i off. åbningstid (lukket i uge 29-31 + helligdage)
- hyggelige opholdsstuer med ka
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- gratis wifi på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue med selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- 12 hullers krolfbane, bowls, Discgolf, Pickleball m.m.
- kreative værksteder: maleri, keramik, træ og metal
- foredragssal, lydstudie og redigeringsværksted
- 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 9.00 - 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. 18.30 - 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. I øvrigt kan du med fordel læse mere om vores køkken på www.nrgaard.dk
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 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. Husk at 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 forsikringsselskab 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 garderobeskab.

VELKOMMEN

Nørgaards Højskole



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

facebook.com/www.nrgaard.dk/

instagram.com/nrgaards

Uge	Titel	Dato	Pris
27	**Rytmisk kor**	**04.07 - 10.07**	**5.850**
Øvrige kurser på Nørgaards Højskole			
14	Akvarel og højskole	04.04 - 10.04	5.695
17	Keramik og højskole	25.04 - 01.05	5.950
28	Gospelkor	11.07 - 17.07	5.850
29	Musik og højskole	18.07 - 24.07	5.945
35	Padel og højskole	29.08 - 04.09	5.795
41	Syng dig glad	10.10 - 16.10	5.695

Alle kursuspriser 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