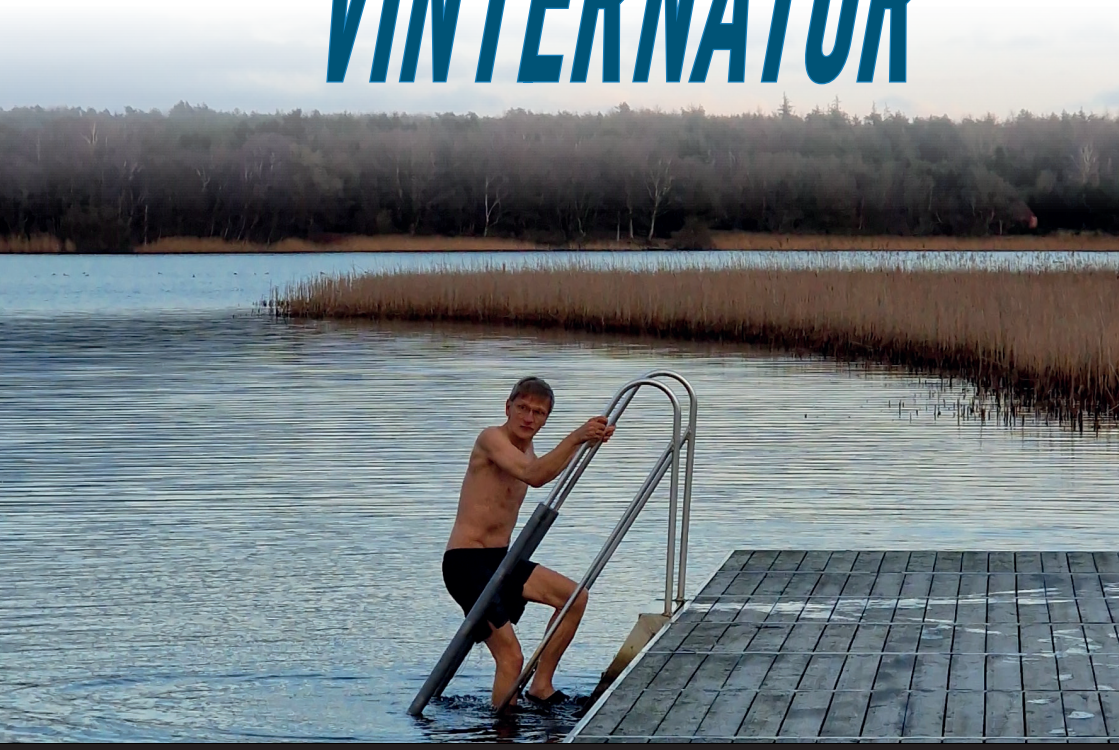






VINTERBADNING & VINTERNATUR



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 - WWW.NRGAARD.DK

VINTERBADNING & VINTERNATUR

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
21.00	Introduktion til ugens program efterfulgt af kaffe og hygge i opholdsstuen
Mandag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.30 - 08.20	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling og morgensang ved skolens forstander Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00- 11.30	Introduktion til vinterbadning
12.00	Frokost i spisesalen
13.00 - 16.30	Vintervandretur med fortælling via Trækstien ved fårefolden til Åpromenaden. Som afslutning på vandreturen skal vi vinterbade og i sauna ved de nye flotte faciliteter ved Åpromenaden i Bjerringbro. Der bliver også tid til at nyde den medbragte eftermiddagsnack
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Tirsdag	
07.30 - 08.20	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling"Rundt i højskolesangbogen" Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
9.45 - 11.45.00	Adgang til Nordisk Wellness med koldtvandsbassin, saunagus og dampbad
12.00	Frokost i spisesalen
13.00 - 16.00	Tur til Tange Sø med vinterfotosafari, udetræning og vinterbadning. Vi nyder den medbragte eftermiddagskaffe ved Tange Sø
19.30 - 21.00	Højskoleaften - Træk vejret og stræk kroppen ved Christina Rubæk Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Onsdag	
07.45 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00 - 10.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
10.30 - 12.00	Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz
12.00	Frokost 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.

18.00	Middagsbuffet i spisesalen
19.00 - 21.00	Bålhygge - Vi gør klar til overnatning (valgfrit) ude i højskolens shelters ved bålpladsen med aftenkaffe om bålet under stjernerne. Vi prøver at tænde bål, laver pandekager over bål og nyder bålets strålevarme, stemning og unikke lys
Torsdag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.30 - 08.20	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00 - 16.00	Smuk vintervandretur til Hjermind Skov og Kællinghøl ved Gudenåen. Ved shelterpladsen spiser vi frokost, evt. laver vi vores egen vintersuppe på trangia. Tillader vejret, det tænder vi bål, som vi kan varme os ved. Turen fortsætter herfra videre langs Gudenåen til Bjerringbro, hvor vi slutter med vinterbadning og sauna ved Åpromeaden
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.00	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Fredag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.30 - 08.20	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00 - 11.45	Workshop i Art Studio ved kunstlærer Iben Tiufkjær
11.45	Frokost i spisesalen
12.30 - 17.00	Tur til Silkeborg Trailcenter og Almind Sø
	Vi skal først høre om Danmarks Outdoor hovedstad og se det flotte nye trailcenter. Herefter vandrer vi og rundt om Almind Sø og ender turen ved Øster Søbad. Her er der tid til en tur i Almind Sø ved de flotte badebroer. Eftermiddagskaffe nyder vi i Trailcenteret.
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 masser af udeliv, motion, frisk luft, naturoplevelser, viden, bevægelse, højskoleliv, sang, inspiration og hyggeligt samvær.

Med venlig hilsen
Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

VINTERBADNING & VINTERNATUR

Vinterbadning og vinternatur handler om at komme ud, være sammen med andre mennesker og i fællesskab prøve forskellige udfoldelsesmuligheder og oplevelser i vinterperioden, både udendørs og indendørs.

I løbet af ugen vil vi afprøve vinterbadning, vandre smukke ture i Gudenådalen, i skove og nær søer. Vi vil varme os ved bålet, i saunaen og med skovfitness, spise i det fri, lave vintermad, se på kunst, fotografere, wellness og mange andre aktiviteter.

Derudover vil kurset også indeholde alt det gode fra højskolelivet, som hyggeligt socialt samvær, aktiviteter, foredrag, sang, udflugt og god mad.



UD I NATUREN Friluftsliv kan have en betydelig positiv indvirkning på din fysiske og mentale sundhed. Det er en effektiv måde at komme væk fra hverdagens stress og travlhed.
I naturen skal vi hele tiden bruge kroppen og oplever helt automatisk en fysisk træthed efter en dags oplevelser og indtryk. Glæd dig....

VINTER Vinteren er den mere mørke sæson, hvor naturen har forvandlet sig. Landskabet fremstår lidt mere råt og man kan opleve kølige vinde og grå himmel. Der er også mange smukke vinterdage, hvor luften er klar og sollyset er skarpt. Ved begge scenarier er der mulighed for unikke naturoplevelser. Vinteren er også en tid, der vækker både ro og eventyr i hjertet og inviterer til refleksion og samvær, både inde og ude.

VINTERBADNING

FAKTABOKS OM VINTERBADNING

- Øger lykkefølelsen
- Styrker immunforsvaret
- Godt for blodkarrene
- Bliver bedre til at holde varmen

Kilde: Trygfonden

PERSONLIGT UDSTYR Du skal medbringe fornuftigt tøj til kurset, hue og vanter, udetøj til skiftende vejrforhold, gode vandresko og andet funktionelt tøj.
Medbring også gerne drikkerdunk og rygsæk.
Til vinterbadning og wellness anbefaler vi at du medbringer 2 store badehåndklæde, evt. badekåbe, udendørs badesko, hue og handsker.

Vinterbadning i Gudenåen & Sauna ved Åpromenaden

Vi skal mærke det friske sus med et dyp i Gudenåen og nyde saunaens dybe varme, hvor vi kan opleve naturen og Gudenåen på nærmeste hold.



Nordisk wellnes

En formiddag skal vi besøge højskolens nabo, Bjerringbro Idrætscentret, hvor vi skal introduceres til og opleve deres udendørs Nordisk Wellness afdeling med spabad, det kolde gys, koldtvandsbassin, Kneipgang, fodterapibassin, dampbad og saunagus.

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, yogastue og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34° C) i off. åbningstid (lukket uge 28-30)
- 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 selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie
- grønne områder med bænke og borde til hygge
- 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 gerne 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 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 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 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

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Vinternatur og vinterbadning	24.01 - 30.01	4	5.695
Vinternatur og vinterbadning	28.11 - 04.12	49	5.695
Øvrige kurser på NH			
Padel og højskole	04.07 - 10.07	27	5.895
Det levende køkken	18.07 - 24.07	29	5.795
Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse	01.08 - 07.08	31	5.795
Wellness og højskole	26.09 - 02.10	39	5.850

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