YOGA

OG HØJSKOLE



NØRGAARDS HØJSKOLE

86 68 23 00 – NRGAARD.DK

YOGA OG HØJSKOLE PÅ NØRGAARDS

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
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. Herefter aftenkaffe og hygge i pejsestuen
Mandag	
Kl. 06.00 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling ved skolens forstander i foredragssalen Formiddagskaffe i opholdsstuen
Kl. 10.00 - 11.30	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 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen 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	Musikalsk foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz
Kl. 12.00	Frokost i spisesalen
Kl. 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.
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 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling Formiddagskaffe i pejsestuen
Kl. 10.00 - 11.30	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 - 08.00	Mulighed for morgensvømning i Bjerringbro Svømmehal
Kl. 07.15 - 08.25	Morgenmad i spisesalen
Kl. 08.30 - 09.30	Morgensamling Formiddagskaffe i pejsestuen
Kl. 10.00 - 11.30	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. Heref ter 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 Nørgaards Højskole til Bjerringbro Station, således man kan nå togforbindelse kl. 9.40

Venlig hilsen

Kursusleder Line Thylander - Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

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.

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! Yoga er som sagt for alle og det er derfor heller ikke nødvendigt at være specielt smidig eller stærk.

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 der være mulighed for at deltage i forskellige workshops, eksempelvis. Gyrokinesis, Chi Gong, Patjajali, Pilates og De Fem Tibetanere.

Iyengar Yoga er kendetegnet ved stor præcision og fokus på korrekt teknik i stillingerne. Hjælpemidler som blokke, bælter og tæpper bruges for at tilpasse øvelser til den enkelte, så alle – uanset erfaring og smidighed – kan deltage. Øvelser udføres langsomt og detaljeret, med vægt på styrke, smidighed og kropsbevidsthed.

Hatha yoga er en af de mest klassiske yogaformer og danner grundlag for mange moderne yogastilarter. Træningen består af fysiske yogastillinger i roligt tempo, kombineret med vejrtrækning og afspænding. Hatha yoga styrker både krop og sind, og henvender sig til alle niveauer.

Yin yoga er en blid og meditativ yogastil, hvor stillingerne holdes i længere tid og der lægges vægt på dybe stræk af bindevævet. Tempoet er roligt, opmærksomheden rettes indad, og man lærer at give slip og finde ro gennem nærvær.



Gyrokinesis kombinerer elementer fra yoga, tai chi, gymnastik, dans og svømning. Øvelserne består af flydende, rytmiske bevægelser, hvor fokus er på at øge ledmobilitet, styrke kroppen centralt og stimulere nervesystemet gennem kontrolleret vejrtrækning. Den styrker smidighed, kropsholdning og balance og kan udføres siddende, liggende eller stående.





Chi Gong er en gammel kinesisk disciplin, der kombinerer langsomme bevægelser, meditation og åndedrætsteknikker for at harmonisere kroppens energi (qi). Formålet er at forbedre helbred, øge vitalitet og skabe indre balance gennem blide flow-øvelser og fokus på energistrømme.

Pilates er en moderne træningsform udviklet i begyndelsen af 1900-tallet af Joseph Pilates. Træningen har fokus på at styrke kroppens kernemuskulatur, forbedre kropsholdning, fleksibilitet og kropskontrol gennem kontrollerede, præcise øvelser. Pilates er effektiv til genoptræning, styrkelse og opretholdelse af en stærk og smidig krop.

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.



Har du spørgsmål til kurset er du velkommen til at kontakte Line på e-mail: line@nrgaard.dk.

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. 34^0 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 selvbetjeningsudsalg af drikkevarer
- 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/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.

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	07.03 - 13.03	5.895
27	Yoga og højskole	04.07 - 10.07	5.895
29	Yoga og højskole	18.07 - 24.07	5.895
44	Yoga og højskole	31.10 - 06.11	5.895
	Andre kursustilbud på NH		
15	Wellness og højskole	11.04 - 17.04	5.895
27	Rytmisk kor	04.07 - 10.07	5.850
31	Vandring og fortælling	01.08 - 07.08	5.795
41	Det grønne køkken	10.10 - 16.10	5.795

Alle kursuspriser 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