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. 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!







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 pejse stuen, 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 post kassen udenfor kontoret. Mulig hed 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 Nørgaards 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 pejsestuen og biblioteket
- gratis wi-fi
- gratis parkering
- fri adgang til Nørgaards 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. 34^0 C) i off. åbningstid
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- multitårn til klatring, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue 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 hyggekroge
- 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 Nørgaards 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/jer 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 oplyse højskolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.



Kursustitel	Tidspunkt	Uge	Pris
Yoga - *med et strejf af wellness*	15.01 - 17.01	2	2.925
Yoga - *med et strejf af wellness*	02.04 - 04.04	13	2.925
Yoga - *med et strejf af wellness*	08.10 - 10.10	40	2.925
Yoga - *med et strejf af wellness*	19.11 - 21.11	46	2.925
Øvrige kurser på NH			
Yoga og højskole	07.03 - 13.03	10	5.895
Yoga og højskole	04.07 - 10.07	27	5.895
Yoga og højskole	18.07 - 24.07	29	5.895
Yoga og højskole	31.10 - 06.11	44	5.895

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