

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08.00 - 08.45		Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet	Morgenmad kl. 8.45- 10.30. Herefter pakning og afrejse senest kl. 11.00 Bussen kører kl. 11 og er på banegården ca. 11.45
08.45 - 09.30		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
09.30 - 10.00		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	
10.15 - 12.00		Foredrag	Foredrag	Udflugt til Odense og Jens Galschiøts værksted	Foredrag	Foredrag	
12..15 - 13.00		Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	
14.00 - 16.30	Ankomst/ Indkvartering/ Rundvisning	Værksteder	Værksteder		Værksteder	Værksteder inkl. festsforberedelse/ Evaluering	
17.00 - 18.00	Velkomst/ Introduktion til ugen						
18.30 - 19.10	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Festaften	
19.45 - 21.15	Velkomst fortsat	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet		
21.40 - 22.00	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance		

VÆRKSTEDSBESKRIVELSER



Kreativt værksted

I år åbner vi for et kreativt værksted med mulighed for at nørkle med sy og strik i forskellige afskygninger. Det kan være at sy gammelt om til nyt, det kan være at finde det længe gemte strikkesøj frem igen, og finde glæden ved nye farver og ideer. Måske skal du udfordre dig selv og prøve disse aktiviteter for første gang. Vel mødt til alle der har nørkle lyst!



Sport og oplevelser i naturen

Pak sportstasken og gør dig klar til en sjov og udfordrende uge, med gode oplevelser og sved på panden.

Her vil være mulighed for at prøve kræfter med beachvolley, bueskydning, Mt. Bike og andre udendørs aktiviteter. Vi bruger naturen og skolen som vores legeplads og her er plads til alle.



Ridning

Her i Bogense er vi beriget med både en rideskole og smuk natur. Vi vil tilbyde ridning og naturoplevelser på et og samme hold, således at vi skiftes til at ride og nyde naturen. Hvis det er godt vejr, kan det jo oven i købet kombineres, Heste strand og skov er ikke så ringe endda. I år har vi lærer med fra højskolen, som følges med jer derned på rideskolen, og også varetager undervisningen der.



Sangkor

Vi har fokus på sangglæden, stemmen og vejtrækningen. Vi synger en bred vifte af danske og engelske sange i enkle og velklingende arrangementer. Kom og syng med!



Nordfyns rundt på to hjul

Vi tager cyklerne og kører ud i det Nordfynske landskab. Vi har både skov og strand og gamle herregårde, og med lb som tovholder vil I opleve Nordfyn udfolde sig igennem masser af lokale og personlige fortællinger.



Mindfulness

Livet er en lang række af øjeblikke. Jo mere du træner din "nærværs muskel", jo mere fylde og varme får de øjeblikke, og jo mere robust bliver du. På kurset bliver du præsenteret for mindfulness både i teori og i praksis. Praksissen varierer mellem øvelser i bevægelse: Lette yoga stræk, chi gong og mindful walking og øvelser siddende og liggende: åndedrætsøvelser, mindfull spising, forskellige simple meditations øvelser, kropsscanning samt zentangling - tegne meditation som -bare rolig- ikke kræver tegne færdigheder.