

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
08.00 - 08.45		Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet, tai chi	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet, tai chi	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet, tai chi	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet, tai chi	Morgenaktivitet. Løb, gå, cykeltur inkl. dukkert i havet, tai chi	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 - 09.45		Morgensang	Morgensang	Morgensang	Morgensang	Morgensang	
10.00 - 12.00		<b>Foredrag</b>	<b>Foredrag</b>	Udflugt til Trapholt og Kolding	<b>Foredrag</b>	<b>Foredrag</b>	
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	Festatten	
19.45 - 21.15	Velkomst fortsat	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet	Aftenaktivitet		
21.30 - 22.00	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance	Aftenrefleksion/ Godnat Seance		

# VÆRKSTEDSBESKRIVELSER



## Ind i maleriet

Har du lyst til lade dig inspirere af naturen eller sindet, og bruge din uge på at male billeder? Du behøver absolut ingen færdigheder på forhånd. Vi kommer til at arbejde individuelt, og du har mulighed for både at få tolkning af billedet og eller faglig sparring af Anni.

Gennem humor, krop, vejledning og små opvarmningsøvelser der kan få krop og sind til at arbejde sammen, sættes gang i kreativiteten. Hvis holdet er til det, kan man også bruge hinanden som sparringspartnere.



## Vandretur fuld af natur

Hvis du er glad for at gå, og ved hvilken lease det kan være for sjælen, så meld dig på vandring i år. Vi har fået en naturvejleder til at stå for dette hold, og I vil hver dag komme ud på en vandretur et nyt sted på Nordfyn. Vi skal bl.a. følge "havfruestien" til Stegø Mølle, vandre ved Gyldensteen Strand og i området omkring Sandager Kirke. Undervejs forklares der om det vi ser, så spørg bare løs, om alt det du får har undret dig over og ikke fundet svar på.

De fleste dage starter vi med at køre ud med skolens busser, så turen ikke bliver for lang. Du skal kunne gå minimum 5 km



## Ridning

Igen i år tilbyder vi ridning, da vi jo har en stor rideskole og smuk natur tæt på. I vil blive undervist af en kyndig rideinstruktør. Hvis vejret og holdet er til det, er der også mulighed for at ride både ved skov og strand.

Vi gør opmærksom på at holdet er for alle, både øvede og uøvede, der vil derfor blive brugt tid på at forklare og vise omgang og klargøring af hestene. Der vil deltage en ekstra frivillig, som hjælper på dette værksted.



## Smykker

På smykkeværkstedet foregår det stille og roligt, her er der mulighed for langsomhed og ro. Neller vil introducere smykkearbejde i både sølv, sten og perler, og i år bliver der også mulighed for at arbejde i ben og horn. Du behøver ikke kunne noget i forvejen, men det er en god idé at tage tålmodigheden med.

Der er fastsat et beløb på 100 kroner i materialer, som højskolen betaler. Hvis du bruger mere koster det lidt ekstra.



## Nordfyn rundt på to hjul

Vi tager cyklerne og kører ud i det nordfynske landskab. Vi har både skov og strand og gamle herregårde. Med Ib som tovholder vil I opleve Nordfyn udfolde sig igennem masser af lokale og personlige fortællinger. Nogle dage cykler vi fra skolen og nogle dage bliver vi kørt i skolens busser til udfugtsmål, der ligger lidt længere væk.

Du skal kunne cykle minimum 15 km. på dette hold. "Vi ny'er naturen undervejs, så det går still' og roligt".



## Mindfulness i praksis

I denne workshop kan du lære metoder til, hvordan du kan at styrke vitalitet og livsglæde i dit liv. Du vil få viden om, hvad mindfulness begrebet står for, hvad mindfulness skaber af ændringer i kroppen, i vores tanker og vores følelser, samt hvorfor det er gavnligt og nødvendigt, at vi alle lærer at praktisere mere bevidst nærvær.

Essensen i mindfulness handler dybest set om, at træne evnen til at være i relation til sig selv og andre og til måden vi behandler vores jordklode på. Vi vil lave guidede øvelser, korte vandringer, yoga og liggende opmærksomhedsøvelser. Alle kan deltage uanset forudsætninger.