



# SUNDHED OG TRIVSEL



# SUNDHED OG TRIVSEL – EN BID AF ALT DET GODE

Trænger du til at lade batterierne op og drage omsorg for dig selv og din trivsel? Har du brug for at se dig selv og dit liv i et nyt lys? Og savner du inspiration og nye perspektiver?

På dette særlige sommerkursus serverer vi en bid af alt det gode, som vi også resten af året fordyber os i på Højskolen Skærgården.

Vi interesserer os for, hvad der skal til, for at vi trives og udfolder vores liv på den bedste mulige måde. Og vi er optaget af, hvordan vi kan skabe mere personligt overskud i hverdagen til glæde for os selv og for andre.

På kurset deler vi ud af vores tanker og teorier om sundhed og trivsel. Og så skal vi selvfølgelig nyde det gode højskoleliv, så vi også i praksis trives, folder os ud og får ladet op, så vi kan vende tilbage til hverdagen med ny inspiration og nyt overskud.

## Undervisningen

Ugen vil bestå af inspirerende morgensamlinger med sang og musik, spændende teoretiske oplæg og refleksioner,

værkstedarbejde med kreativ fordybelse, vandreture i vores smukke natur, mindfulness og qigong, blåaften og fællessang, badning i og sejlads på søen, dans og bevægelse, tid til stilhed og refleksion foruden socialt samvær og gode samtaler med ligesindede.

Sideløbende afholder vi også kurset "Sundhed & Vægttab". Der vil være enkelte timer med fælles undervisning og samvær på de to kurser.

## Udflugt

Midt på ugen er der en udflugt i og omkring Herning – med masser af historier, spændende gåture i og omkring forskellige kunstinstitutioner, besøg på et af Hernings enestående kunstmuseer og et lille stop i Herning City.

TILMELDING PÅ  
[WWW.HJSK.DK](http://WWW.HJSK.DK)

Du er meget velkommen til at kontakte os med dine spørgsmål:

Ring til os på 97124390 eller  
skriv til [kontoret@hjsk.dk](mailto:kontoret@hjsk.dk)





### Vores beliggenhed er et ekstra plus

Højskolen ligger placeret umiddelbart ud til den smukke og badevenlige Skærbæk Sø - samt til et større skovområde, der indbyder til udeliv, hygge, aktivitet, stille eftertanke og lange gåture. Højskolen ligger 3 km fra en lille by med handlemuligheder. Der er 7 km og cykelsti til Herning.

### Det praktiske

Kurset afholdes i både uge 30 og 31. Ankomst og indkvartering foregår søndag mellem kl. 15 og 16.30.

Programmet begynder med velkomst kl. 17 og aftensmad kl. 18. Kurset slutter lørdag formiddag, hvor værelset skal være rengjort og forladt kl. 10.

Skolens kompetente køkken sørger for varieret, sund og velsmagende mad, som serveres i skolens spisesal.

### Priser

Prisen for kurset er 5.200 kr. pr. person på enkeltværelse med eget bad og toilet. Der er fuld forplejning under hele kurset. Udflugter og materialer er inkluderet i prisen.

Linned og håndklæder kan mod bestilling lejes for kr. 100,- pr. person.

Kursusprisen betales ved tilmeldingen, og dækker det hele, dvs. ophold, mad og udflugt.

### Højskolens medarbejdere

Vores medarbejdere er alle professionelle inden for deres fagområder og har stor erfaring i at undervise og støtte mennesker i forandringsprocesser. Køkkenpersonalet er optaget af sundhed og god smag. Pedellerne og vores oldfrue sørger for, at vi færdes i smukke og velfungerende omgivelser. Og på kontoret er der altid hjælp at hente og svar på det meste.

Velkommen til en dejlig uge med sundhed og trivsel i teori og praksis.

Mange hilsner fra Højskolen Skærgården

## Ugekursus med fokus på livsudfoldelse Uge 30 eller 31 i 2024

Se mere på [www.hjsk.dk](http://www.hjsk.dk)

