



SUNDHED OG LIVSSTIL



HØJSKOLE MED FOKUS PÅ FORANDRING

Traditionen tro indbyder vi igen til vores populære 14-dages sommerkursus med fokus på livsstilsændring, varigt vægttab og øget trivsel.

På dette kursus tilbyder vi dig masser af inspiration til sunde og varige livsstilsændringer.

Vi arbejder med både de fysiske, mentale og sociale aspekter af en forandringsproces.

På det fysiske plan får du bl.a. mulighed for at afprøve en række forskellige og inspirerende motionsformer, ligesom du bliver præsenteret for teorier omkring betydningen af dine kost- og motionsvalg. Vi udnytter desuden de mange muligheder for aktiviteter i de omkringliggende skove og ved vores badevenlige sø. Vores kompetente køkken sørger for varieret, sund og velsmagende mad med masser af groft og grønt.

I undervisningen tager vi også fat på de mentale aspekter af livsstilsændringer. Vi interesserer os bl.a. for sammenhængen mellem vægtproblematikker og vores

almene trivsel, og arbejder bl.a. med teorier vedrørende sundhed, trivsel og vaner.

Endelig er et sommerkursus på Skærgården en fantastisk mulighed for at give dit sociale liv en saltvandsindsprøjtning. Gennem aktiviteter som morgensang, bålhygge, foredrag og udflugter vil du møde andre, der - ligesom du - er optaget af sundhed og livsstilsændring.

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

Underviserne

På kurset møder du primært højskolens faste stab af undervisere med stor erfaring fra det daglige arbejde på Skærgårdens livsstils- og trivselslinjer.

Udflugt og aktiviteter

I den første uge tager vi på en dagstur i det jyske med både kulturelle og naturskønne oplevelser. Turen tilrettelægges, så der så vidt muligt tages hensyn til den enkeltes fysiske formåen.

I weekenden mellem de to uger er der om lørdagen mulighed for at opleve Herning og omegn på egen hånd. Søndag vil der være en bustur til Vesterhavet med mulighed for fysisk udfoldelse undervejs.

I hverdage er der hver aften mulighed for hyggeligt samvær med f.eks. bål, sang, boldspil, foredrag eller andre tilbud. Der er rig mulighed for at boltre sig på i og på søen. Det er godt badevand, og vi har både kanoer og SUP-boards til fri leg.



TILMELDING PÅ
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





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 til Herning.

Det praktiske

Kurset strækker sig over 14 dage og afholdes i 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 8.900 kr. pr. person på enkeltværelse med eget bad og toilet.

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

Kursusprisen betales ved tilmeldingen, og dækker det hele, dvs. ophold, materialer, 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 et par dejlige uger med fokus på sundhed og vægttab. Vi glæder os til at se dig.

Mange hilsner fra Højskolen Skærgården

14 dage med fokus på sundhed og livsstil
Uge 30 og 31 i 2024

Se mere på www.hjsk.dk

