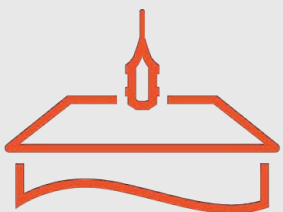




2025/K34

**Øhop**

17. august - 23. august



## Øhop

Pak rygsækken og tag med på vandringer ud i det smukke Sydvestsjællandske landskab.

Vi ø-hopper mellem områdets mindre og større perler af øer og inddæmmede landområder. I oplever en enestående smuk natur, et varieret terræn, ro og kulturseværdigheder.



Vi går i et tempo, hvor alle kan være med. Undervejs holder vi pauser, nyder sommeren i naturen og møder lokale ildsjæle i deres eget miljø.

På alle vores ø-vandringerne bliver vi kørt til og fra færgelejet i bus og sejler ud til øerne.

Holder du af frisk luft, natur og det glade fællesskab, der helt naturligt opstår, når vi bevæger os sammen – så kom med Liselund Højskole på Øhop. Vi går mellem 9-12 kilometer på en hel dag. Der er god mulighed for både at afkorte og forlænge ruterne undervejs.

På Liselund Højskole er de traditionelle højskoleaktiviteter, som foredrag og fællessang en varieret og inspirerende del af kurset "Øhop".

## Ekskursioner

- Agersø
- Orø
- Reersø
- Omø

## Medvirkende

- Rigmor Hoffmann Mehlsen (RHM) – Erfaren vandrer

# Program

## Søndag den 17. august

- Kl. 16.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 19.30 Velkomst & introduktion

## Mandag den 18. august

- Kl. 10.00 Ø-vandring på Agersø - seværdigheder og fortællinger (HPR og RHM)
- Kl. 19.30 Sangaften (HPR)

## Tirsdag den 19. august

- Kl. 10.00 Ø-vandring på Orø - seværdigheder og fortællinger (HPR)
- Kl. 19.30 "Barndom og opvækst på Malergården" - med særligt fokus på Henrik Swane (HPR)

## Onsdag den 20. august

- Kl. 10.00 Vi vandrer Reersø rundt - kirkebesøg og kulturoplevelser (HPR og RHM)
- Kl. 19.30 Forstanderforedrag (KJP)

## Torsdag den 21. august

- Kl. 10.00 Ø-vandring på Omø - seværdigheder og fortællinger (HPR)
- Kl. 19.30 "Forkæl din krop efter vandring" - foredrag, øvelser og afspænding (HPR)

## Fredag den 22. august

- Kl. 10.00 Byvandring i Slagelse: Kunst og historie i bymidten (HPR)
- Kl. 14.30 Vi besøger Antvorskov Klosterruin (HPR og RHM)
- Kl. 18.00 Afslutningsaften (HPR og KJP)

## Lørdag den 23. august

- Kl. 09.30 Afrejse



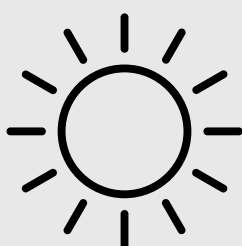
# Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside  
[www.liselund.dk](http://www.liselund.dk) eller telefon 5852 3120  
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



**Liselund Højskole**  
Slotsalleen 44  
4200 Slagelse  
Mail: [booking@liselund.dk](mailto:booking@liselund.dk)



Priser fra 4.430 til 6.200 kr. afhængig af,  
hvilken indkvartering du ønsker

## Højskolens undervisere på dette kursus

### **Kim Jacobus Paulsen (KJP)**

Forstander

### **Hanne Probst Rasmussen (HPR)**

Højskolelærer og uddannet yoga-  
og mindfulnesslærer

## Dagens gang

Kl. 08.00	Morgenmad
Kl. 09.00	Morgensamling
Kl. 10.00	Undervisning
Kl. 12.00	Middag
Kl. 14.30	Undervisning
Kl. 15.15	Eftermiddagskaffe
Kl. 18.00	Aftenbuffet
Kl. 19.30	Aftenarrangement

Der kan forekomme afvigelser.

