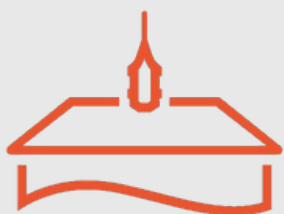




2025/K10-11

Forår på Liselund
2. marts - 15. marts



LISELUND
HØJSKOLE

Forår på Liselund

Foråret står på spring og naturen står også på spring, det spirer og gror overalt.

På Liselund Højskole har vi et 14 dages kursus med valgfag, så du kan skræddersy et højskoleophold, der passer til dig.

Vi har følgende valgfag:

- Syng dig glad
- Nærvær i tilværelsen
- Naturfotografi
- Forår i haven
- Skriv om dit liv
- Grundtvig og Oehlenschläger

Ved tilmelding til kurset vælger du et formiddagshold og et eftermiddagshold. Valgfagene er beskrevet her i programmet. Du vælger hold i tilmeldingen.

Ekskursioner

- Ludvig Holbergs Tersløsegård
- Natur og kultur i det Vestsjællandske landskab, herunder Storebæltsbroen helt tæt på
- Vikingeborgen Trelleborg
- Kunst- og kulturseværdigheder i Midt- og Vestsjælland

Koncert

- Latin N` Nielsen - musikalsk trio v/højskoleforstanderne Jesper Vinther og Kim Jacobus Paulsen samt lektor ved Hjørring Seminarium, Søren Alstrup

Medvirkende

- Nadia Plesner - maler
- Henrik Jandorf - skuespiller
- Anne-Mari Hartoft - danseinstruktør
- Henning Jahn - foredragsholder og tidl. leder af Dansk Forsorgshistorisk Museum



Formiddage – valgfag 1

Syng dig glad v. Lene Kristiansen

Dette valgfag er til dig, der elsker at synge og gerne vil lære din stemme bedre at kende. I den første uge arbejder vi med at blive trygge i sangen gennem både øvelser i sangteknik og fællessang.

I den anden uge kaster vi os ud i det flerstemmige og synger kormusik både fra det klassiske og det rytmiske repertoire. Du får mulighed for en halv times soloundervisning.

Vi snakker om det, der kan være svært ved at synge, men også hvorfor det gør os glade og sunde!
Kurset slutter med en koncert for de øvrige kursister.

Nærvær i tilværelsen v. Hanne Probst Rasmussen

Er du god til at være fuldt ud til stede i din tilværelse? Eller oplever du måske, at tankerne somme tider kører afsted med dig? I dette valgfag øver vi os i at være fuldt ud til stede i nuet.

Igennem blide strækøvelser styrker vi kropsbevidstheden og åbner sanserne. Vi lytter og bevæger os til musik, arbejder med balanceøvelser og blide fysiske øvelser, der giver smidighed og styrke.

Vi lærer om åndedrættets betydning for vores velvære og vi praktiserer åndedrætsøvelser, der påvirker krop og sind positivt. Vi beskæftiger os i teori og praksis med begrebet: mulige veje til egen-omsorg for krop og sind.

Glæd dig til et valgfag med masser af nyttige redskaber til at optimere dit velbefindende og din mentale trivsel.

Formiddage - valgfag 1 fortsat

Naturfotografi v. David Bisbjerg

Drømmer du om at udtrykke dig gennem fotografiets kunst? At udvikle et unikt perspektiv og skabe nye forestillinger? Dette valghold er skræddersyet til dig, der er nysgerrig på fotografiets uendelige muligheder. Uanset om du er erfaren eller uerfaren fotograf, byder valgholdet på en rejse ind i naturfotografiets verden.

Vi bevæger os ud over de traditionelle rammer og dykker ned i en verden af eksperimenterende og kunstneriske udtryksformer. Gennem opgaver og øvelser ser vi på forskellige genrer som iscenesat- konceptuelt- portræt- og dokumentarfotografi.

Vi afsøger mediets grænser og undersøger dets potentiale for at fortælle historier og udtrykke følelser. Vi veksler mellem oplæg og opgaver med benspænd.

Du får løbende feedback og individuel vejledning. På kurset er det primære fokus på indhold frem for teknik.

Valgholdet arbejder med at gentænke naturen ind i fotografiet og hvordan vi som mennesker ser naturen gennem fotografiets kunst.

Eftermiddage - valgfag 2

Forår i Haven v. Lene Kristiansen

På dette valgfag får du grønne fingre, hvis du altså ikke allerede har det. På 14 dage bliver vi klogere på havens planter, hvordan vi give plads til større biodiversitet og vi anlægger vores eget stykke have, som fremover er kursisternes have på Liselund Højskole.

Vi arbejder med prydhave og nyttehaver og hører interessante perspektiver på bæredygtighed og hvordan haven (eller altanen) og naturen kan give større ro og nydelse i hverdagen.

Vi tager på sanketur og laver pesto, kryddersalt og snaps. Og så får du selvfølgelig en masse dejlige spirer med hjem.

Eftermiddage – valgfag 2 fortsat

Skriv om dit liv v. Hanne Probst Rasmussen

Har du et ønske om at skrive dine erindringer eller er du allerede i gang? Måske mangler du ideer til at komme videre i processen?

Vi arbejder med skriveøvelser, hvor du får mulighed for at skrive om begivenheder i dit liv. Igennem præsentation og oplæsning stifter du bekendtskab med ældre og yngre danske forfatters forskellige måder at skrive erindringer på.

Vi arbejder med ideer og redskaber, der kan sætte skub i erindringer og skrive-flow. Sanserne vækker vi i skriveøvelser, der gør brug af fotos, breve, rekvisitter, musik og nærværs-øvelser. I forløbet får du mulighed for individuel feedback.

Glæd dig til et valgfag med ro, inspiration og masser af skrive-fællesskab i Liselund Højskoles historiske rammer.

De nordiske sagn om Grundtvig og Oehlenschläger v. David Bisbjerg

Har du læst sagnene om de nordiske guder? Kan du huske Odin, Thor, Freja og hvordan Loke fik slået Balder ihjel? Alt dette kan du takke 2 af romantikkens største forfattere for, Grundtvig og Oehlenschläger.

På dette valghold ser vi på de nordiske guder i heltesagnene og hvorfor vi overhovedet stadig taler om guderne i dag. Igennem historiske, filosofiske og litterære oplæg, foredrag, samtaler og refleksioner beskuer vi de nordiske guder på en ny måde.

Vi ser på Grundtvigs forhold til naturen og hvordan hele romantikken brugte naturen til at skabe nærvær, sammenhold, fællesskab og åndlighed.

Vi læser sagn, digte og uddrag af bøger, for at danne et overblik over, hvordan romantikken genoplivede heltesagnene og hvilken betydning, det har haft for Danmarks historie.

Program

Søndag den 2. marts

- Kl. 16.00 Ankomst & indkvartering
- Kl. 19.30 Velkomst & introduktion (KJP)

Mandag den 3. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Valgfag 2
- Kl. 19.30 Højskoleaften (HPR)

Tirsdag den 4. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Valgfag 2
- Kl. 19.30 Sangaften (LK)

Onsdag den 5. marts

- Kl. 10.00 "I Ludvig Holbergs fodspor" (DB)
- Kl. 13.30 Ekskursion: Ludvig Holbergs Tersløsegård (DB)
- Kl. 19.30 "Holberg et liv" v. Henrik Jandorf

Torsdag den 6. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Valgfag 2
- Kl. 19.30 Højskoleaften (DB)

Fredag den 7. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Valgfag 2
- Kl. 19.30 Seniordans v. Anne-Mari Hartoft

Lørdag den 8. marts

- Kl. 10.00 Ekskursion: Natur og kultur i det Vestsjællandske landskab, herunder Storebæltsbroen, Borreby Herregods og Tystrup sø
- Kl. 19.30 Koncert: Latin N` Nielsen

Program

Søndag den 9. marts

- Kl. 09.00 Brunch og mulighed for gudstjeneste i Skt. Mikkels kirke
- Kl. 14.30 Fordybelseeftermiddag (DB og HPR)
- Kl. 19.30 "Gutterne på Livø og pigerne på Sprogø" v. Henning Jahn

Mandag den 10. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Valgfag 2
- Kl. 19.30 "Revyen - en historie om Danmark" (LK)

Tirsdag den 11. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Valgfag 2
- Kl. 19.30 Højskoleaften (KJP)

Onsdag den 12. marts

- Kl. 10.00 Ekskursion: Vikingeborgen Trelleborg og kunst- og kulturseværdigheder i Midt- og Vestsjælland herunder glaskunstner Branka Lugonja og maler Per Hallo
- Kl. 19.30 "Vikingerne fantastiske verden" (DB)

Torsdag den 13. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Valgfag 2
- Kl. 19.00 Simple Living v. Nadia Plesner. Om kunst, copyright, selvudvikling - og kampen mod et af verdens største modehuse

Fredag den 15. marts

- Kl. 10.00 Valgfag 1
- Kl. 14.30 Klargøring til afslutningsaften
- Kl. 18.00 Afsluttende forårsfest i Foredragssalen med spisning og jazzmusik (DB, LK, HPR og KJP)

Lørdag den 15. marts

- Kl. 09.30 Afrejse

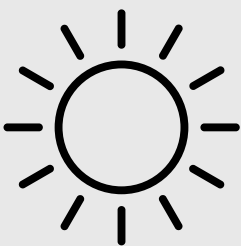
Praktiske oplysninger



Tilmelding på vores hjemmeside
www.liselund.dk eller telefon 5852 3120
Ret til pris- og programændringer forbeholdes



Liselund Højskole
Slotsalleen 44
4200 Slagelse
Mail: booking@liselund.dk



Priser fra 5.930 til 9.100 kr. afhængig af,
hvilken indkvartering du ønsker

Højskolens undervisere på dette kursus

Kim Jacobus Paulsen (KJP)

Forstander

Hanne Probst Rasmussen (HPR)

Højskolelærer

David Bisbjerg (DB)

Højskolelærer

Lene Kristiansen (LK)

Højskolelærer

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.

