

# Krop og bevægelse

Mandag d. 8/2 2021 kl. 11:00 – Fredag 12/2 2021 kl. 13:00

Kursus nummer: 21009. – Pris kr. 3.695,-.

Tillæg: Eneværelse kr. 400,-. Bad og toilet kr. 350,-.

Kursusleder: Hanne Foss

## ”En sund sjæl i et sundt legeme”

En skøn uge hvor du får mulighed for at afprøve forskellige former for bevægelse og dans.

Dagen begyndes med udførelse af ”De 5 Tibetanere”, øvelser som siges at være ”Kilden til evig ungdom”.

Efter morgenmad og morgensamling deles kursisterne i 2 hold og følgende vil være på programmet:

**Yoga:** Øvelser som smidiggør, styrker og vedligeholder muskler og led, samtidig med at de også indvirker på de indre organer, endokrine kirtler og nerver. Øvelserne løser yderligere op for fysiske og psykiske spændinger samt frigiver energi.

**Motion:** Opbygget som en 3-trins raket.

- **Stræk, åndedræt og balance:** blide og rolige bevægelser til blid musik for at vække din krop.
- **Frisk motion:** hvor alle kroppens muskler og led gennearbejdes under hensyntagen til deres naturlige bevægemønstre. Programmet består af enkle letforståelige øvelser, som understøttes af forskellige former for musik. Vi får pulsen op!
- **Afspænding:** Øvelserne afhjælper somatiske og psykosomatiske spændingstilstande og ledsages af blid musik.

Efter frokost bytter holdene og ovenstående program gentages.

Under opholdet bydes endvidere på forskellige aktiviteter f.eks.:

- Rygøvelser for en træt og nedslidt ryg.
- Hjernegymnastik som holder hjernen aktiv.
- Fitness test. Øvelser mod knogleskørhed.

Der vil være indlagt trave/gå/slentreture i og omkring området med guide.

Om aftenen danser vi forskellige danse: F.eks. Linedance, Lancier, Radetsky March eller andet.

Du vil opleve, hvordan bevægelse giver dig glæde og samtidig giver din krop lethed og velvære.

Sideløbende med kurset vil der være foredrag relateret til kroppen og/eller workshops af forskellig art.

Under hele kurset tilbydes mod rimelig betaling følgende behandlinger: massage, kosmetologi, fodpleje, healing/ håndlæsning og bio-touch.

På vores sidste aften ”Festaftenen” bydes på festmiddag efterfulgt af musikalsk underholdning og fri dans.

Kort sagt vil du opleve en uge der gør dig GLAD og fylder dig med ENERGI, en uge hvor du vil møde et dejligt fællesskab og en masse herlige mennesker.

**Medbring:** Træningstøj og evt. badetøj samt godt fodtøj til både ude- og indendørs aktiviteter.

Velkommen til en uge fyldt med dejlige fysiske udfoldelser og forkælelse.

Tisvilde Højskole, Julsgårdsvej 1-5, 3220 Tisvildeleje – email: [tisvildehoejskole@gmail.com](mailto:tisvildehoejskole@gmail.com)

Telefontid man. – tors. kl. 10 – 14 på 4870 7636