

Fysio-Yoga

En dag i løbet af ugen er der Fysio-Yoga på programmet. Dette er en dynamisk yogaform, der bringer pulsen op. Undervisningen er bygget op omkring anatomisk korrekt brug af kroppen. Holdningskorrektion, udholdenhedstræning og afspænding er nøgleord i denne yogaform, der iøvrigt også rummer sekvenser af mere meditativ art.

Harmoni mellem krop og stemme

Oplev hvordan kroppen danner klangbund for stemmens kraft og fylde.

Hvordan kan klangen forbedres?

Lattermild opvarmning.

Krop og stemme smøres og sangen får vinger.

Vi ta'r udgangspunkt i sange og viser fra højskolesangbogen.

Alle med lyst og mod til at udforske stemmen kan deltage.

FÆLLESSKAB OG BEVIDSTHED

KURSET ERTILRETTELAGT SÅ ALLE, MED ELLER UDEN KENDSKAB TIL YOGA, KAN DELTAGE. KOM MED ET ÅBENT SIND OG LAD DET FYLDES – MED GLÆDE, EFTERTANKE OG NY BEVIDSTHED



BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole er en lille yngre højskole på Nordvestfyn. Med plads til 50 elever bliver intimiteten og nærværet de naturlige ankerpunkter i vores dagligdag. Vi møder hinanden med åbne sind og løftede pander. Vi giver plads til såvel hinandens uhæmmede videbegær og legesyge, som til hinandens behov for ro og fordybelse. Vi lever af og på et ubændigt ønske om at mødes og udfordre hinanden i et fordomsfrit og forventningsfuldt miljø.

Højskolelivet er i sin essens samliv, og dagen begynder og slutter i fællesskabet. Når hanen galer, dynerne er blevet sparket af og morgenbadet er vel overstået, bevæger vi os sammen ned til morgenmaden. Ved morgen-samlingen synger vi et par sange, hører en god historie og får dagens praktiske detaljer på plads.

Med mad i maverne og sang i kroppen fordyber vi os i dagens program.

De daglige måltider er en vigtig del af det fælles liv på højskolen. Maden er ikke kun brændstof. Den skal nydes. Med afsæt i mange økologiske råvarer præsenteres kursisterne for et alsidigt køkken, hvor den daglige menu står på vegetar- såvel som kødretter.

PÅ GENSYN PÅ
BRENDERUP HØJSKOLE



YOGA
VÆK DIN KROPSLIGE BEVIDSTHED

Priser og det med småt

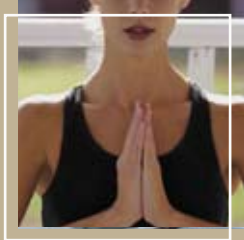
Dobbeltværelse: kr. 3.300
Enkeltværelse: kr. 3.800

Prisen for almindelige korte kurser er en totalpris.

Tilmelding:

Vedlagte tilmeldingsblanket udfyldes og indsendes til skolen.

Vi bekræfter modtagelsen og sender et girokort/bankoplysninger til indbetaling af depositum på 500,- pr. kursist. Når depositum er indbetalt, er man optaget på kurset. Senest 4 uger før kursusstart indbetales restbeløbet. Ved afbud senest en måned før dagen for kursusstart refunderes depositum minus et administrationsgebyr på 300,-



Kropsbevidsthed

Den røde tråd gennem forløbet er vores bevidsthed om kroppens spændingstilstande. Du vil komme til at arbejde med en skelnen mellem op-, ud- og afspænding. Gennem daglige yogaøvelser baseret på meditative bevægelser vil du opleve, at disse tre tilstande kan være til stede på samme tid i kroppens forskellige afsnit. Øvelserne er en slags indre »rum-vandring«, hvor åndedrættet er din tro følgesvend – meditation via åndedræt og lyd.

VÆK DEN KROPSLIGE BEVIDSTHED Gennem ØVELSER BASERET PÅ YOGA OG MEDITATIVE BEVÆGELSER

Undervisere

Eva Ingrid Westhoff

Yogaskolen ART-YOGA

Uddannet yogalærer af 1976

Kirsten Lykke Lockhart

Uddannet musikpædagog, sanger, korleder, pianist, organist, og er desuden entertainer og komponist

Pia Westhoff

Fysioterapeut og yogalærer



Brenderup Højskole
Stationsvej 54
5464 Brenderup
Tlf. 64442414
kontor@brenderuphojskole.dk
www.brenderuphojskole.dk



BRENDERUP HØJSKOLE
– det internationale kulturmøde



BRENDERUP HØJSKOLE
– det internationale kulturmøde

UGE 29

18. - 24. JULI 2010