

UNDERVISERE

Eva Ingrid Westhoff

Yogaskolen ART-YOGA
Uddannet yogalærer af 1976
www.art-yoga.dk

Assistent:

Liselotte Dedenroth

Underviser i yoga på
Brenderup Højskole

Kirsten Lykke Lockhart

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



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.

BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole er en yngre højskole på Nordvestfyn. Med plads til 60 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 galler, dynerne er blevet sparket af og morgenbadet er vel overstået, bevæger vi os sammen ned til morgenmaden. Ved morgensamlingen 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.

I samme uge er der male- og filtekursus på højskolen. En eftermiddag eller aften er der mulighed for at prøve et af disse værksteder. Snus lidt til filt i uld eller brug dine kreative evner på maleværkstedet.

Ugen byder desuden på morgensamlinger og aftenarrangementer.



PÅ GENSYN PÅ
BRENDERUP HØJSKOLE

Priser og det med småt

Dobbeltværelse: kr. 3.800

Enkeltværelse: kr. 4.300

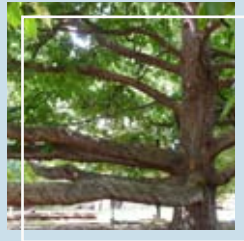
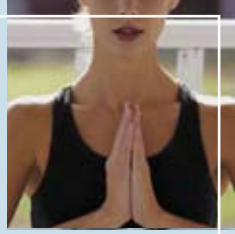
Prisen for almindelige korte kurser er en totalpris.

Vedlagte tilmeldingsblanket udfyldes og indsendes til skolen.

Vi bekræfter modtagelsen og sender bankoplysninger til indbetaling af depositum på 500,- pr. kursist. Når depositum er indbetalt, er man optaget på kurset. Senest 6 uger før kursusstart indbetales restbeløbet. Ved framelding op til 6 uger før kursusstart tilbagebetales depositum minus et administrationsgebyr på 300,-. Ved framelding senere end 6 uger før kursusstart betales intet tilbage. Det er muligt at tegne en afbestillingsforsikring hos f.eks. Europæiske. (www.europaeske.dk eller tlf. 33252525).

Sengelinned + 2 x håndklæder er inkluderet i prisen.

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



BEVIDSTHEDSGØRENDE KROPSARBEJDE GENNEM YOGA OG MEDITATIVE BEVÆGELSER.

DET ER HVAD DENNE UGE BYDER PÅ.

Vi vil ta` udgangspunkt i FUNDAMENTET, det vil sige: ben og bækken.

Bækkenet er for kroppen, hvad roret er for et skib.

Når bækkenbalancen er forskudt går det ud over holdningen og der opstår uhensigtsmæssige spændinger, musklerne forkortes, leddene "gror til", og de naturlige, spændstige, og frie bevægelser lider skibbrud.

Du vil komme til at arbejde med at skelne mellem op- ud- og afspæn-

ding. Gennem fysiske øvelser baseret på meditative bevægelser vil du opleve, at disse tre tilstande kan være til stede på samme tid i kroppens forskellige afsnit.

Ugen vil blive en rejse tilbage til kroppen. Meditation gennem åndedræt og lyd.

Kurset er tilrettelagt 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.



UGE 30

24. - 30. JULI 2011