

UNDERVISERE

Eva Ingrid Westhoff

Yogaskolen ART-YOGA

Uddannet yogalærer af 1976

www.art-yoga.dk

Pia Westhoff

Fysioterapeut og yogalærer

Assistent:

Liselotte Jakobsen

Underviser i yoga på Brenderup Højskole



Torsdag står programmet på Fysio Yoga v/Pia Westhoff.

Træningsformen tager udgangspunkt i Hatha yoga. Fysio-Yoga er en dynamisk form, der bringer pulsen op.

Vi vil også træne mere meditativt, hvor vi gør brug af den naturlige vejrtrækning til at arbejde os ind i øvelserne.

Undervisningen er bygget op omkring anatomi korrekt brug af kroppen, og deltagerne vil komme til at arbejde med holdningskorrektion, udholdenhedstræning, ud- og afspænding. Træningsredskaber som f.eks. elastikker, bolde, bambuspinde og musik vil i et begrænset omfang blive anvendt i forbindelse med opvarmningen.

Søndag aften vil vi samles til fælles præsentation, om- deling af øvelsesbeskrivelser. Afprøve et par mikrobe- vægøvelser (vi sidder på stole), og slutte af med medita- tion.

I løbet af ugen skal vi debattere spørgsmålet: Hvad er YOGA, og hvad har Niels Bukh (Ollerup Gymna- stikhøjskole 1920) med Yoga at gøre?

I samme uge er der male- og filtekursus på højskolen. Morgensamlinger og aftensarrangementer er fælles for de tre kurser.



BRENDERUP HØJSKOLE

Brenderup Højskole er en yngre højskole på Nordvestfyn. Med plads til 60 elever bliver intimiteten og nærværet de natu- rlige 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 mø- des og udfordre hinanden i et fordomsfrit og forventningsfuldt miljø.

Højskolelivet er i sin essens samliv, og da- gen 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 prak- tiske 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. Kursisterne præsenteres for et alsidigt køkken, hvor den daglige menu står på vegetar- såvel som kødretter.

PÅ GENSYN PÅ
BRENDERUP HØJSKOLE

VEJEN TIL SMUK YOGA

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

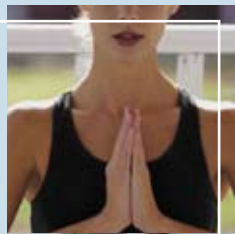
Stationsvej 54

5464 Brenderup

Tlf. 64442414

kontor@brenderuphojskole.dk

www.brenderuphojskole.dk



BRENDERUP HØJSKOLE
– det internationale kulturmøde

VEJEN TIL SMUK YOGA

Et af nøgleordene i denne uge er bevidsthed. Kurset tager sigte på, at den enkelte deltager bliver bedre til bevidst nærvær i de fysiske såvel som i de meditative øvelser, som vi skal arbejde med.

At være bevidst tilstede i den indre krop, i de fleste af døgnet vågne timer, vil ikke alene forbedre kropsholdning og åndedræt, men også give ro i sindet og dermed et større psykisk overskud.

Øvelserne/stillingerne vil på varsom vis bringe led og muskler i yderstilling, hvilket både vil øge leddenes fleksibilitet samt blandt andet fremme både blodets kredsløb samt lymfesystemet.

Udover den fysiske del vil der i forløbet indgå forskellige meditationer: Meditativ gang i naturen (såfremt vejrguderne er med os). Lyde på vokaler til kroppens centre. Meditation på kroppen. Meditation på YANTRA.

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

22. - 28. JULI 2012