

DAGSPROGRAM

Søndag d. 28. juli:

Vi er klar til at tage imod dig fra kl. 15.00.

Fredag aften

Festmiddag og fest.

Lørdag d. 3. august:

Morgenmad 08.30-09.30, herefter afsked og afrejse.

Kaffe, te, kage og andre forfriskninger vil flyde i rigelige mængder.

Øvrige dage:

07.15	Mulighed for morgendukket
08.00-08.45	Morgenmad
09.00-09.30	Fællessamling
09.30-12.30	Undervisning
12.30-14.30	Frokost + pause
14.30-17.30	Undervisning
18.00-19.30	Aftensmad + pause
19.30	Fællesarrangement
21.00-21.30	Mulighed for meditation

WORKSHOPS

Ud over dit fordybelsesfag, som du får undervisning i hver dag, kan du i løbet af ugen vælge forskellige workshops. De understøtter fordybelsesfagene, så du har mulighed for at få mere af det samme. Men du kan også vælge workshops, som giver dig et pust fra dit fordybelsesfag. På den måde kan du snuse til de andre fagområder og få de inputs, du har behov for i løbet af ugen.

Du kan vælge mellem følgende workshops:

Vandring, Sang og Krop, Lav en kop, Volley, Kroppen som navigationsredskab,

Tag temperaturen, Kor, Dans og Sans, Haiku- værksted, Groove, Forankret og forbundet, Stemmekraft, Kontakt Impro, Blid bevægelse og afspænding, Forrykt leg.

Aftenmeditation

Slut dagen af med et stykke stille musik.

Øvrige undervisere:

Manja Harsted Flammild. *Psykomotorisk terapeut m. master i Idræt og Velfærd. Studievejleder og underviser på Psykomotorikuddannelsen, VIA.*

Helge Teglggaard. *Højskolelærer og talepædagog. www.taleboblen.net*

TILMELDING OG PRISER

Tilmeldingen er åben frem til den 28. juni eller så længe, der stadig er plads på kurset.

Du tilmelder dig på odderhojskole.dk

I prisen er inkluderet en uge på Odder Højskole med fuld kost og logi, sengelinned og håndklæder samt undervisning, foredrag og koncert.

Prisen omfatter ikke udgifter til materialer.

Skolen har idrætshal og fitnesslokale, som du kan benytte frit. Husk blot passende tøj.

Enkeltværelse (begrænset antal)	5.100 kr.
Dobbeltværelse	4.300 kr.
Enkeltværelse med toilet på gangen	4.700 kr.
Dobbeltværelse med toilet på gangen	3.900 kr.
Sovesal	3.200 kr.
Eget telt	3.200 kr.
Dagelev	3.010 kr.

ODDER HØJSKOLE

Odder Højskole har siden grundlæggelsen i 1889 været et smukt centrum for fantastiske oplevelser. Skolen er placeret i Danmarks geografiske midtpunkt i Odder – omkranset af skønne, grønne omgivelser. Stranden og skoven er helt tæt på.

Skolen er en klassisk grundtvigiansk højskole. Vi hylder den brede livsoplysning og har ingen ensidig politisk eller religiøs retning.

Bygningerne er tilbyggede, ombyggede og energirenoverede, så vi har dejlige rum til hvile, ophold og arbejde. I 2023 har vi taget vores nye køkken i brug, så glæd dig til forplejningen på Odder Højskole!

Rygning er kun tilladt udendørs.



HØJ SOMMER KURSUS

28. juli – 3. august 2024

FAGLIG FORDYBELSE

Sommeren er stadig på sit højeste, når vi slår dørene op for en uge med faglig og personlig forkælelse og fordybelse.

Du vælger ét af fire fag:

- Friluftsliv
- Meditation og Krop
- Keramik og Æstetik
- Bevægelse med bevidsthed

At meditere, bruge kroppen, være i naturen, synge eller skabe ting i ler vækker og stimulerer sanserne. Det kræver vågenhed og opmærksomhed i krop, stemme, øje og sind.

Uanset hvilket fag du vælger at fordybe dig i, vil du lære noget om at være til stede i nuet med en større grad af sanselighed og intenst nærvær.

Fagligheden, som vi prioriterer højt på kurset, garneres med tid til dig selv i en afslappet atmosfære og krydres med masser af sang, natur, sol, vand, vind, vandring, badning, nydelse og et væld af økologiske, kulinariske oplevelser.

Velkommen til et kursus med æstetik, ro, frodighed og forkælelse samt en passende portion improvisation og vildskab!



FRILUFTSLIV

Undervisere:

Emil Brøbech Jørgensen. Lærer og viceforstander på Odder Højskole. Kandidat i Idræt fra Aarhus Universitet. Har studeret friluftsliv i Norge.

Jeppe Skov Madsen. Højskolelærer og naturelsker. Bachelor i Idræt og Filosofi fra Aarhus Universitet.

Kom ud og lær naturen og dig selv bedre at kende. Gennem et alsidigt udvalg af aktiviteter får du en introduktion til at bruge dele af den danske natur i din hverdag.

Friluftsliv kan foregå i mange forskellige tempi. Nogle aktiviteter vil give adrenalin og måske endda mødet med egne grænser. Der bliver dog også plads til at

reflektere over naturen, og nogle af aktiviteterne vil kræve, at du er 100% fokuseret og tilstede i nuet.

Faget kræver ingen særlige forudsætninger bortset fra lysten til at være aktiv i naturen. Vi tilpasser så vidt muligt aktiviteterne til den enkelte deltager.



Den danske natur
i din hverdag



BEVÆGELSE MED BEVIDSTHED

Undervisere:

Ditte Liv B. Lauridsen. Psykomotorisk terapeut og Groove dance facilitator, tidligere fitness-instruktør. Underviser til daglig på Psykomotorikuddannelsen i Randers, VIA University College.

Gæsteunderviser:

Jeppe Skov Madsen. Højskolelærer og forrykt lege-ekspert. Bachelor i Idræt og Filosofi fra Aarhus Universitet.

Mange forbinder bevægelse med fysisk træning og motion. Men bevægelse er meget mere end dét; det er manifestationen af at være i live med alt, hvad det indeholder. Vi vil slippe ordet 'træning' og i stedet udforske 'bevægelse'. Det handler om at finde ud af, hvilke normer, mønstre og tabuer vi lader os styre af, når vi bevæger os i og gennem livet. På den måde bliver det lettere for os at vælge, om og af hvad vi vil lade os styre, når vi bruger vores krop.

Vi vil udforske forskellige bevægelsesfor-

mer: dans og bevægelse til musik, bevægelse i naturen, bevægelse med høj og lav intensitet, alene og sammen. Vi går til det med en legende indstilling, for i legen kan nye muligheder og perspektiver åbne sig.

Du får oplæg om kropsbevidsthed og bevægelsespsykologi, og vi fordyber os i, hvordan vi bruger, behandler og tænker om kroppen. Der er intet krav om god, fysisk form, men alvorlige skader kan gøre det vanskeligt for dig at deltage.



Manifestationen
af at være i live

MEDITATION OG KROP

Underviser:

Kirsten Sander Østergaard. Uddannet sang- og musikpædagog. Leder af Skolen for Krop og Bevidsthed, (kropogbevidsthed.dk.) Lærer på Odder Højskole i fagene 'Krop og Bevidsthed', Meditation, Drømme, 'Dig og Mig', Yoga, 'Krop og Stilhed', Vinterbadning, 'Krop, Kost og Sanser' samt Massage.

Mange tænker, at meditation og krop ikke har noget med hinanden at gøre. Men en god kontakt til den fysiske krop kan være en vej ind i meditation og nærvær. Kroppen er vores adgang til livet - den er vores fysiske fundament. Og selvom kroppen ændrer sig med alderen, har vi den med hele vejen, så det kan betale sig at passe godt på den.

Men er meditation også en vej til at passe på os selv? Og er det muligt at have

meditationen med sig som en tilstand i hverdagens gøremål og i vores kontakt med andre? Så er meditation nemlig ikke kun 'øvelser på puden', men en måde at være i livet på og noget, der rækker ud over os selv.

Med dette fokus veksles der mellem oplæg, kropslig udfoldelse, meditation og fordybelse - inde og ude. Målet er at blive klogere på, hvad meditation er for dig, og hvilken plads den skal have i din hverdag.



Kroppen er
vores adgang
til livet



KERAMIK OG ÆSTETIK

Undervisere:

Amalie Vøge Jensen. Uddannet fra Det Kgl. Akademis afdeling på Bornholm (2019) og Kunsthøgskolen i Oslo (2022). Selvstændig keramisk kunstner.

Jeppe Søndergaard Hansen. Uddannet fra Det Kgl. Akademis afdeling på Bornholm (2018) og fra Det Kgl. Akademi i København (2020). Selvstændig keramisk kunstner og meddriver af det keramisk orienterede udstillingssted Peach Corner, Frederiksberg.

Kom og skab udtryk i skulpturelle former eller brugsting i ler. Du får en grundig gennemgang af, hvad leret kan og kommer til at arbejde med modellering, pladeteknik og overfladebearbejdnings. I løbet af ugen laver vi små forsøg og opgaver med sanseligheden i fokus. Gennem inspirationsoplæg får du viden om ler som materiale samt en indføring i dets mange æstetiske muligheder, så du kan udforske materialet selvstændigt og følge din egen inspiration til dørs.

Vi udforsker både form, struktur og tekstur samt muligheden for at dekorere med begitning og glasurer. Sammen forvandler vi leret til keramik gennem forskellige brændeteknikker, herunder raku.

Der kræves ingen forudsætninger bortset fra lysten til at få fingrene i leret samt arbejde med form, strukturer og farver.

Materialeudgift: ca. 300,- alt efter forbrug.



Sammen
forvandler vi
leret til
keramik

