

Vores beliggenhed er et ekstra plus

Højskolen ligger umiddelbart ud til vores smukke badesø, og vi har direkte adgang til store skov- og naturområder og dermed masser af muligheder for friluftaktiviteter som gang, løb, stavgang, kanosejlads, badning og cykling. Højskolen har en dejlig lys gymnastiksal og et motionsrum, hvis du vil supplere dig selv med fx wellness og svømning, er der mulighed for dette i DGI-huset i Herning.

Elevhusene

Der er fire elevhuse med 14 værelser i hver. Alle værelser har eget bad og toilet, en lille mellemgang med skabe, og er udstyret med seng, skrivebord, stol og reol. I husene er der desuden hyggelige fællesarealer samt adgang til vaskefaciliteter og te-køkken. Husene er omkranset af skov, således at der fra værelserne er udsigt til skoven.

Priser

Enkeltværelse:

- 12 uger+: 1.700 kr. pr. uge
- 6 og 7 uger: 2.000 kr. pr. uge

Dobbeltværelse:

- 12 uger +: 1.300 kr. pr. uge pr. person
- 6 og 7 uger: 1.600 kr. pr. uge pr. person

Alle har mulighed for at få enkeltværelse med eget bad og toilet. Vores deleværelser er i to etager, så der er plads til privatliv.

Hvem er vi?

På Højskolen Skærgården brænder vi for at skabe optimale rammer for sundhed og trivsel, og vi har både fokus på de fysiske, psykiske, sociale og eksistentielle aspekter af livet. Vores mål er, at vores elever bliver i stand at skabe den forandring, de ønsker.

Vores medarbejdere er alle professionelle inden for deres fagområder og bidrager hver især til, at sundheden og trivslen kan blomstre: Lærerne har stor erfaring i at undervise og understøtte mennesker i forandringsprocesser. Køkkenpersonalet er optaget af at servere sund og velsmagende mad og udvikle nye retter. Pedellerne og vores oldfrue sørger for, at vi færdes i smukke og velfungerende omgivelser. Og på kontoret er der altid hjælp at hente og svar på det meste.

Kontakt os

Du er velkommen til at ringe til os på 97 12 43 90 og høre mere. Du kan også læse om os på www.hjsk.dk, ligesom du er meget velkommen til at besøge os, inden du beslutter, om et ophold er rigtigt for dig.



Højskolen Skærgården | Skærgårdvej 23 | 7400 Herning
Tlf.: 97 12 43 90 | kontoret@hjsk.dk | www.hjsk.dk



Livsstilslinjen 2019

Holdstart i 2019:

6. januar – 17. februar – 31. marts – 19. maj
11. august – 22. september – 10. november





Varigt vægttab gennem sundhed og trivsel

Ønsker du: At lære mere om, hvordan du opnår et varigt vægttab? At ændre den måde, du lever på i en sundere retning? At finde ud af, hvad der skal til, for at du trives? At blive klogere på dig selv og din krop? At blive en del af et enestående fællesskab? - så er vores Livsstilslinje måske noget for dig.

Livsstil

Skærgården er en højskole for voksne i alle aldre, som ønsker at arbejde med deres sundhed og trivsel på en helhedsorienteret og bæredygtig måde. Har du problemer med overvægt, har du mulighed for at følge vores særlige livsstilslinje. Gennem mere end 20 år har vi opnået en solid erfaring med arbejdet omkring vægttab, skabt nogle dejlige rammer for arbejdet med sundhed og trivsel og udviklet særlige fag, hvor du kan fordybe dig. Det gør, at du både har mulighed for at tabe dig og samtidig lære en masse om dig selv, og om hvordan du kan arbejde videre, når du kommer hjem.

Trivsel

Vores erfaring er, at et sundt og varigt vægttab forudsætter, at vi har fokus på vores generelle trivsel, og ikke kun på kost og motion. Derfor arbejder vi også med trivsel på det mentale og sociale plan. Du har i vid udstrækning mulighed for at sammensætte dit eget skema, så det passer til dig og din situation. En del af undervisningen foregår sammen med eleverne på højskolens Trivselslinje.

Livet på højskolen

Højskolelivet består af undervisning, aftenaktiviteter og socialt samvær hen over ugen. Undervisningen er obligatorisk, mens aktiviteterne i fritiden er nogle, du kan deltage i, som du har kræfter og lyst til. I weekenderne er man naturligvis velkommen til at tage hjem, men mange nyder muligheden for at blive og både slappe af og være aktiv.

Samvær på tværs af aldre og livsfaser

Skærgården adskiller sig fra andre højskoler ved, at vores elever aldersmæssigt er jævnt fordelt mellem 18 og 80 år. Vi er også en forholdsvis lille højskole med op til 60 elever, så vi lærer hurtigt hinanden at kende. Om aftenen og i weekenden er der mulighed for socialt samvær, og trænger du til tid for dig selv, kan du trække dig tilbage på dit værelse eller søge ud i vores fredelige omgivelser. Du kan selvfølgelig også gøre brug af vores gode faciliteter.

Undervisningen

Vi starter altid dagen med den klassiske morgensamling efterfulgt af en halv times gåtur eller anden bevægelse, så både krop og sind bliver klar til dagen. En del af undervisningen foregår samlet for alle, en del er linjefag og endelig er der mulighed for at vælge fag, som passer til netop dine behov og interesser. Hver elev sammensætter sit eget skema for seks uger ad gangen og kan dermed have forskellige fokusområder over tid:

• Kost & Sundhed

Her bliver du opdateret med relevant viden indenfor ernæring generelt og indført i Skærgårdens tilgang til en sund livsstil. Vi lægger vægt på, at det skal være muligt for dig at fortsætte de gode vaner, når du kommer hjem. Du kan også vælge undervisning i praktisk madlavning eller deltage på vores kreative madværksted.

• Krop & Træning

Hver dag er der forskellige idræts- og bevægelsestilbud på skemaet. Vi fokuserer på bevægelse, der både indeholder elementer af fællesskab, leg og glæde og som samtidig giver sved på panden. Nogle timer er høj-intense, andre er tilpasset kroppe med skavanker med henblik på at sikre en harmonisk træning. Vi tager naturligvis hensyn til den enkeltes vægt, kondition og generelle helbred. Derudover er der undervisning i kroppens fysiologi, træningslære m.m.

• Trivsel

Målet med undervisningen indenfor trivselsområdet er bl.a. at reflektere over vores egen trivsel og lære os selv bedre at kende. Vi arbejder med, hvordan vi kan øge trivslen for os selv og for vores omgivelser, og vi interesserer os for livsudfoldelse og livsglæde – også på det konkrete og sanselige plan.

• Krop & Sind

Inden for dette område arbejdes der med forskellige fag rettet mod det at finde forbindelse og balance mellem krop og sind. Vi stiller skarpt på kroppens potentiale, kropsbevidsthed, fysisk og mental sundhed. Det udfolder sig bl.a. i fagene yoga, qigong, krop & helhed og mindfulness.

• Kreativitet

I de kreative fag oplever vi glæden ved at bruge hænderne, finder vores indre kreativitet og lærer nye metoder – omgivet af farver, former og materialer. Værkstedet er indrettet, så der både kan arbejdes med ler, maleri, tegning og håndarbejde. Vi har også et grovere værksted, hvor vi bl.a. arbejder med genbrug, træ og mindre praktiske projekter rundt omkring på højskolen.



Maden på Skærgården

Højskolens køkken laver velsmagende mad, som både er sund, fedtfattig og serveres med masser af groft og grønt. Foruden de tre hovedmåltider, som serveres i højskolens spisesal, er der mellemmåltider både formiddag, eftermiddag og aften.

