

## Undervisning og struktur

På Skærgården kan du vælge mellem: **Trivselslinjen** og **Livsstilslinjen**. En del af undervisningen foregår på tværs af linjerne. Derudover er der linjefag og endelig har du mulighed for at vælge valgfag, som passer til netop dine behov og interesser. Du sammensætter dit eget skema for seks uger ad gangen og kan dermed have forskellige fokusområder over tid.

### Fællestimer

Vi starter altid dagen med den klassiske morgensamling og en halv times gåtur eller anden bevægelse, så både krop og sind bliver klar til dagen.

Derudover er alle elever samlet et par gange om ugen til fællesfag og husmøde.

### Trivselslinjen

Trivselslinjen henvender sig til dig, som står i en overgangsfase i livet og har brug for tid og rum til personlig udvikling, læring og vækst.

### Valgfag

Du kan vælge mellem en række spændende valgfag, uanset hvilken linje du har valgt. Udvalget af valgfag varierer henover året. Der vil altid være tilbud inden for kreativitet, motion & bevægelse samt krop & sind.

### Livsstilslinjen

Livsstilslinjen er til dig, der ønsker at lære mere om, hvordan man bliver lettere rent fysisk og samtidig får mere overskud psykisk og socialt.



## Vores beliggenhed er et ekstra plus

Højskolen ligger placeret umiddelbart ud til den smukke og badevenlige Skærbæk Sø - samt til et større skovområde, der indbyder til udeliv, aktivitet og lange gåture.

### Elevhusene

Højskolens elever indkvarteres i fire elevhuse med 14 værelser i hver. Alle værelser har eget bad og toilet. I husene findes desuden hyggelige fællesarealer samt adgang til vaskefaciliteter og køkken. Husene er omkranset af skov, således at der fra alle værelser er en dejlig udsigt.

### 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! Vores elevværelser er store og i to etager, så der er mulighed for privatliv.



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

## Ansatte

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 Pedellerne og vores oldfrue sørger for, at vi færdes i smukke og velfungerende omgivelser. 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](http://www.hjsk.dk), ligesom du er meget velkommen til at besøge os, inden du beslutter, om et ophold er noget for dig.



Sundhed

Livsglæde

Hjerterum

Natur

## Højskoleophold 2020

Holdstart i 2020:

5. januar – 16. februar – 29. marts – 17. maj  
9. august – 20. september – 8. november





Læs mere på  
[www.hjsk.dk](http://www.hjsk.dk)

## Højskole for mennesker i forandring

### Højskolen Skærgården

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. Målet er, at alle elever bliver i stand til at skabe den forandring, de ønsker.

### 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 nyder mange muligheden for at blive på højskolen og både slappe af og være aktiv, men det er naturligvis også muligt at tage hjem.

### 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. Det betyder, at vi hurtigt lærer 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 vore fredelige omgivelser.

### 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. Man lever godt - både som vegetar og kødspiser.

Du er velkommen til et kig indenfor eller til at få svar på dine spørgsmål ved at kontakte os på:

**Telefon 97124390 eller mail til [kontoret@hjsk.dk](mailto:kontoret@hjsk.dk)**

Du vil opdage, at Skærgården er noget særligt.

## TRIVSELSLINJEN

Står du midt i en svær overgang i livet? Har du brug for en pause fra arbejdet eller studiet? Er du på vej på efterløn eller pension? Trænger du til at komme dig oven på stress eller sygdom? Er du blevet alene? Eller har du lyst til at gøre noget for dig selv og din trivsel? Så er vores Trivselsslinje måske noget for dig.

### Trivsel

Trivselsslinjen på Højskolen Skærgården er muligheden for et højskoleophold for voksne i alle aldre. Fælles for de fleste af vores trivselselever er, at de står i en livsovergang, hvor der er brug for tid og rum til refleksion og ny læring. På højskolen kan du kombinere det sociale og faglige med fordybelse og fred i en fantastisk natur. Her lærer du nyt, så du kan skabe positive forandringer i livet. Du kan fordybe dig og samtidig være en del af det helt specielle fællesskab, som er med til at give energi og overskud.

### Linjefag

- **Trivsel**

Undervisningen i trivsel handler om at blive klogere på os selv og om at sætte ord og billeder på, hvad der skal til, for at vi hver især kan trives bedst muligt. Vi tager udgangspunkt i alment menneskelige begreber som fx sundhed, læring, udvikling, engagement og nærvær - og interesserer os for, hvordan vi med afsæt i den livssituation, vi står i, kan bevæge os i retning af mere overskud, kreativitet, frihed og livsudfoldelse.

- **Mental Sundhed**

I faget bliver der arbejdet med at træne de mentale muskler og se på, hvad der skal til for at skabe mental sundhed. Vi vil bl.a. komme ind på, hvordan vi taler til os selv og hvilke overbevisninger, vi har om os selv og verden. Derudover kommer vi ind på emner og teori omkring personlige værdier og styrker, og hvad der skal til for at folde os selv og livet ud.

- **Krop og Sind**

Vi vil med forskellige indgangsvinkler arbejde på at skabe indsigt i det faktum, at krop og sind hænger sammen og påvirker hinanden. Kroppen giver os hele tiden signaler, vi kan bruge som vejviser til refleksion og derpå handling. Vi vil arbejde på at styrke kontakten mellem krop og sind, lære at afkode kroppens sprog og forstå hvordan vi kan afbalancere, rumme og håndtere kropslige tegn, tanker og følelser.

### Valgfag

Udover de obligatoriske fag og linjefag kan du frit vælge mellem en række valgfag indenfor disse fagområder:

- **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 der er mulighed for at arbejde med genbrug, træ og praktiske projekter rundt omkring på højskolen.

- **Motion og bevægelse**

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.

- **Krop og sind**

Inden for dette område arbejder vi med 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 yoga, mindfulness, kreative processer, tid til refleksion og lignende.

## LIVSSTILSLINJEN

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 Livsstilsslinje måske noget for dig.

### Livsstil

På Skærgården kan du som elev arbejde med din sundhed og trivsel på en helhedsorienteret og bæredygtig måde. Har du problemer med overvægt, har du mulighed for at følge vores særlige livsstilsslinje. Gennem mange 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.

### Linjefag

- **Trivsel**

Undervisningen i trivsel handler om at blive klogere på os selv og om at sætte ord og billeder på, hvad der skal til, for at vi hver især kan trives bedst muligt. Vi tager udgangspunkt i alment menneskelige begreber som fx sundhed, læring, udvikling, engagement og nærvær - og interesserer os for, hvordan vi med afsæt i den livssituation, vi står i, kan bevæge os i retning af mere overskud, kreativitet, frihed og livsudfoldelse.

- **Kost og Sundhed:**

Faget har fokus på hvordan, du opnår et holdbart vægttab. Du lærer, hvordan du kan vælge strategisk i en jungle af fødevarer og myter. Der arbejdes meget med det visuelle, så du får et indtryk af betydningen af dine valg i forhold til lettere at blive mæt, få et mindre energiindtag og derved opnå vægttab. Vi kommer også ind på, hvordan mangel på fysisk aktivitet samt stress kan påvirke din sult.

- **Krop og Træning:**

Faget består af en teoretisk og en praktisk time, der i højeste grad hænger sammen. I den teoretiske del vil der f.eks. være oplæg omkring relevant anatomi, fysiologi, træningslære, motivation og træningsplanlægning. Undervisningen har fokus på, at teorierne straks kan tages i brug og give mening for eleven. Og i det omfang, det er muligt, overføres emnet til anden times træning.