

Skærgårdens omgivelser

Højskolen har en særdeles naturskøn beliggenhed, som appellerer til en aktiv livsstil. Skoven ligger lige ved døren, og vores badevenlige sø indbyder til aktiviteter som kanosejls og svømning. Så tag både vandresko, gummistøvler og badetøj med.

Herning ligger blot 7 kilometer fra højskolen, og har man lyst til at opleve kultur- og handelslivet, er der også mulighed for det.

Priser og praktisk

Prisen for kurset er 7.250 kr. pr. person på enkeltværelse med eget bad og toilet. Der er fuld forplejning under hele kurset og udflugter, materialer og slutrengøring er inkluderet i prisen. Håndklæder og sengelinned kan lejes for 100 kr. Der er adgang til trådløst internet samt vaskemaskine og tørretumbler.

Der er ankomst og indkvartering søndag mellem kl. 15 og 16.30. Programmet begynder med velkomst kl. 17 og aftensmad kl. 18. Kurset slutter lørdag formiddag, hvor værelset skal være forladt inden kl. 10.

Vi glæder os til at se dig!

Med venlig hilsen
Højskolen Skærgården

Tilmelding på www.hjsk.dk

Højskolen Skærgården
Skærgårdvej 23, Herning
97 12 43 90
kontoret@hjsk.dk



Viden

Glæde

Energi

Sundhed

Veje til varigt vægttab

14 dage med fokus på sundhed og livsstil

Uge 30 - 31 i 2020



Læs mere på
www.hjsk.dk



Højskole med fokus på forandring

Traditionen tro indbyder vi igen til vores populære 14-dages sommerkursus med fokus på livsstilsændring, varigt vægttab og øget trivsel.

På dette kursus tilbyder vi dig masser af inspiration til sunde og varige livsstilsændringer.

Vi arbejder med både de fysiske, mentale og sociale aspekter af en forandringsproces.

På det **fysiske** plan får du bl.a. mulighed for at afprøve en række forskellige og inspirerende motionsformer, ligesom du bliver præsenteret for teorier omkring betydningen af dine kost- og motionsvalg. Vi udnytter desuden de mange muligheder for aktiviteter i de omkringliggende skove og ved vores badevenlige sø. Vores kompetente køkken sørger for en varieret, sund og velsmagende kost med masser af groft og grønt.

I undervisningen tager vi også fat på de **mentale** aspekter af livsstilsændringer. Vi interesserer os bl.a. for sammenhængen mellem vægtproblematikker og vores almene trivsel, og arbejder bl.a. med teorier vedrørende sundhed, trivsel og vaner.

Endelig er et sommerkursus på Skærgården en fantastisk mulighed for at give dit **sociale** liv en saltvandsindsprøjtning. Gennem aktiviteter som morgensang, bålhygge, foredrag og udflugter vil du møde andre, der - ligesom du - er optaget af sundhed og livsstilsændring.

Sideløbende med kurset "Veje til Varigt Vægttab" afholder vi også ugekurset "Sundhed og Balance". Der vil være enkelte timer med fælles undervisning og samvær på tværs af de to kurser.

Underviserne

På kurset møder du højskolens faste stab af undervisere med stor erfaring fra det daglige arbejde på Skærgårdens livsstils- og trivselslinjer.

Udflugt og aktiviteter

I den første af de to uger tager vi på en dagsudflugt i det lokale. Du kan vælge mellem en cykeltur eller en bustur i det lokale med fokus på kunst og kultur.

I den anden uge tager vi på en dagstur i det jyske med kulturelle og naturskønne oplevelser. Turene tilrettelægges, så der så vidt muligt tages hensyn til den enkeltes fysiske formåen.

Vi har særdeles gode cykelmuligheder i højskolens nærområde. Vi anbefaler derfor, at du medbringer din egen cykel på dette kursus.

I weekenden mellem de to uger er der om lørdagen mulighed for at opleve Herning og omegn på egen hånd. Søndag er der bustur til Vesterhavet med mulighed fysisk udfoldelse undervejs.

I hverdagene er der hver aften mulighed for hyggeligt samvær med fx bål, sang, boldspil, foredrag eller andre tilbud.

