

### Skærgårdens omgivelser

Højskolen ligger i smukke omgivelser syd for Herning. Fra skolen er der umiddelbar adgang til vores dejlige badesø, der også 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 4.700 kr. pr. person på enkeltværelse med eget bad og toilet. Der er fuld forplejning under hele kurset og udflugter og materialer er også med 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 rengjort og forladt inden kl. 10.

Vi glæder os til at se jer alle!

Med venlig hilsen  
Højskolen Skærgården

### Tilmelding på [www.hjsk.dk](http://www.hjsk.dk)

Højskolen Skærgården  
Skærgårdvej 23, Herning  
97 12 43 90  
[kontoret@hjsk.dk](mailto:kontoret@hjsk.dk)



Refleksion

Livsglæde

Hjerterum

Natur

# Trivselskursus: Sundhed & Balance

Ugekursus med fokus på personlig udvikling  
Uge 29 og 30 i 2022





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



## Sundhed og balance på Skærgården

*Trænger du til at lade batterierne op og drage omsorg for dig selv? Har du brug for at se dig selv og dit liv i et nyt lys? Og savner du inspiration til nye tanker og perspektiver?*

Højskolen Skærgårdens beliggenhed skaber en naturlig ramme for undervisning, fordybelse, fred og ro i en fantastisk natur med egen sø og skov lige ved døren. Her vil du opleve en uforstyrrelighed, som kan være svær at finde i en hektisk hverdag. Samtidig med at du får ny viden og inspiration, finder du også en oase til refleksion, hvor du bliver tanket op med energi, både fysisk og mentalt.

### Nye tanker om balancer

Formålet med kurset er at skabe et frirum, hvor vi kommer på afstand af hverdagen og får tid til at tænke dybere. Når tankerne frisættes, får vi også et nyt blik på vores daglige praksis og kan dermed arbejde med at skabe ny balance og støttende vaner. Uforstyrreligheden giver oftest også plads til nye tanker om kreativ livsudfoldelse, så hverdagen kan genoptages med ny energi og inspiration.

### Undervisningen

Skemaet er sammensat således, at der er god tid til både at få det hele med og alligevel slappe af undervejs. Hver dag er der klassisk morgensamling med sange, digte, historier og oplæg.

Undervisningen foregår indenfor forskellige områder, der alle bidrager til refleksioner over begreberne sundhed og balance.

På kurset arbejder vi med forskellige indgange til at motivere og iværksætte personlige processer, der kan give ny energi, udfolde indre kreativitet, skabe livsglæde og give nye vinkler på dagligdagen. Vi underviser ud fra en helhedstænkning, der omfatter både det intellektuelle, det kreative samt kroppen og det sanselige.

Vi inddrager i vid udstrækning den skønne natur, der omkranser højskolen. Dagene vil være en kombination af undervisning og workshops.

I løbet af ugen er der mulighed for forskellige fysiske aktiviteter. Om onsdagen er der en udflugt med fokus på kunst og kultur.

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

### Maden på Skærgården

En væsentlig del af et kursus på Højskolen Skærgården er den mad, vi spiser. Maden skal give energi til både fysisk udfoldelse og mentale forandringer. Maden er sund med masser af groft og grønt. Der er sunde forfriskninger og mellemmåltider, både formiddag, eftermiddag og aften.

### Undviserne

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

