

Brug haven til at slappe af i.
Lær hvordan havens indretning er afgørende for at kunne føle sig tryk og afslappet.

Brug også haven til at hente lækre, nærende, spiselige planter i, som giver kroppen styrke og vitalitet.

Lær om sund og nærende mad – også i praksis, hvor maden skal være lækker, hurtigt at lave og super god for kroppen.

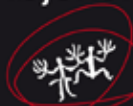
Skraldhedevej 8 • 6950 Ringkøbing
Tlf.: 96753777 • Fax: 96753788
Mail: kontor@vestjyllandshojskole.dk
www.sommerkursus.dk/www.vestjyllandshojskole.dk



**Brug haven
– undgå stress**

26. maj - 1. juni 2012

Vestjyllands
Højskole



KRAFTVÆRK

Nyd lyden af rislende vand, følelsen af græs mellem tæerne og en rolig plet, hvor du kan føle dig tryk og afslappet. At være tæt på jorden og det grønne ligger meget dybt i os, sådan har vi levet i 5 millioner år, og det er måske årsagen til mange menneskers positive reaktion.

Naturen er verdens bedste "stressterapeut". Medbring en skitse af din have og lav en ny haveplan, som du kan tage med hjem til inspiration. Haven kan blive et fantastisk rum at stresses af i, hvis den er designet rigtig. F.eks. at den indgyder tryghed og giver følelsen af kontrol, samt stiller tilpasse krav – jo færre krav desto nemmere er det at slappe af. Studier viser, at stressede mennesker responderer bedst på naturtyper som: Artsrig, tryk og vild, så dem skal vi selvfølgelig blive meget klogere på.

Mad er også vigtigt – det er kroppens "byggesten", og en vigtig faktor for vores helbred. Hvis du er stresset i længere tid, kan kroppen simpelthen komme i underskud af vigtige næringsstoffer, som kan føre til binyretræthed og udbrændthed. Vi skal lære om centrale næringsstoffer, hvilke madvarer vi kan få dem fra og få inspiration til tilberedningen.

Vel mødt på Vestjyllands Højskole!
Mette Wind Ramsgaard

Kurset er samtidig med "Sejlsads og navigation", "Vandringer i vestjyske landskaber" og "For alle sanser".

Kurset arrangeres i samarbejde med Information under overskriften "Grøndannelse".

Information

Tilmelding

Tilmeld dig på www.sommerkursus.dk, eller udfyld tilmeldingen og send den med posten. Du kan også tilmelde dig på tlf. 9675 3777. Depositum 500 kr. Få mere information på www.sommerkursus.dk

Foto: Anna Andersen

Tilmelding

Brug haven - undgå stress

26. maj – 1. juni 2012

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dobbeltværelse | <input type="checkbox"/> Vegetarmad |
| <input type="checkbox"/> Dobbeltværelse m. bad og toilet | <input type="checkbox"/> Allergivenlig mad (+ 100 kr.) |
| <input type="checkbox"/> Eneværelse | <input type="checkbox"/> Sengelinned (+ 50 kr.) |
| <input type="checkbox"/> Eneværelse m. bad og toilet | |
| <input type="checkbox"/> Hjemmeboende <input type="checkbox"/> Sovesal | |
| <input type="checkbox"/> Telt <input type="checkbox"/> Shelters | |

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Hele CPR nr.: _____

Tlf.: _____ E-mail: _____

Pris

Hjemmeboende/sovesal/telt/shelters.....	3250,-
Dobbeltværelse.....	3850,-
Dobbeltværelse m. bad og toilet.....	4300,-
Eneværelse.....	4300,-
Eneværelse m. bad og toilet.....	4750,-