

Kom og bliv tanket op med ny energi og inspiration. Hvad sker der med kroppen gennem livet? Hvad kan vi gøre for at holde os glade og sunde både fysisk og psykisk?

En uge med fokus på krop, bevægelse, mad, sind og ånd. Hvor motivationen kommer ud af lyst, og hvor vi gerne skal have det sjovt imens.

Nærende og god mad, morgengymnastik, pilates, spil og leg, bevægelse og afspænding, dans og vandreture. Foredrag om krop og sundhed, naturen i og om os, om vanens magt, og om den mad, som er god for os.

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



Liv & lyst
– grøn mad og god motion
25. -31. august 2012

Vestjyllands
Højskole



KRAFTVÆRK

Jytte Abildstrøm kommer med historier om livsforløb og livsglæde. **Lars Shiller** vil krydre med musik og sang for og med alle.

Morgengymnastik ved **Kis Østergaard** (årgang 1935), som også vil tage os med udenfor til bevægelse og oplevelser i naturen.

Ugen vil byde på pilates ved **Marianne Just**, en blid form for motion og styrketræning.

Fysioterapeut **Henrik Agger** vil fortælle om, hvad der sker med kroppen gennem livet, og hvordan vi kan pleje vores krop.

Køkkenleder **Kirsten Bjerge** vil fortælle om optimal ernæring og om skolens økologiske køkken. Maden bliver behandlet respektfuldt, nænsomt og kærligt, og gør dig mæt men let. I kommer også selv i køkkenet, inde eller ude, og laver maden, som gør godt.

Maria Tabermann laver krop og bevægelse med fokus på balance, centrering og afspænding, og **Michael Kirkegaard** underviser i dans, så du får pulsen op og sved på panden.

Vel mødt på Vestjyllands Højskole!

Michael Kirkegaard

Kurset er samtidig med "Tegn" og "Læs og Skriv".



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

Tilmelding

Liv & lyst
- grøn mad og god motion
25. - 31. aug. 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.....	3300,-
Dobbeltværelse.....	3900,-
Dobbeltværelse m. bad og toilet.....	4350,-
Eneværelse.....	4350,-
Eneværelse m. bad og toilet.....	4800,-