

Kursusprogram uge 21 KYS LIVET

Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	07.00-8.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven	07.00-8.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven	07.00-8.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven	9.00-10.00 Egen tid: Morgensvømning og sauna i højskolens svømmehal, et fælles dyp i fjorden eller en gå-/løbetur i skoven
	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	08.00-9.00 Morgenbuffet	10.00-11.00 Brunch
	09.00-10.00 Morgensamling Kost og sundhed v/Helle Rolighed, højskolelærer	09.00-10.00 Morgensamling Fra tuberkulosesanatorium til moderne højskole v/Kenneth Retslov forstander	09.00-10.00 Morgensamling Gode strategier til et lykkeligt liv v/ Tine Longfors højskolelærer	11.00-12.30 Aktivitetsmodul-2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter
11.00-11.30 Ankomst	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	10.00-10.15 Formiddagspause	
11.30 Velkomst	10.15-12.00 Aktivitets modul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	10.15-12.00 Aktivitetsmodul- 2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	10.15-12.00 Aktivitetsmodul-2 linjer Sund krop og aktiviteter i naturen eller Maleri, snyd og eksperimenter	12.30 Fælles afslutning
12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	12.15 Frokost og Siesta	13.00 Afrejse
13.00 Indkvartering	14.00-15.30 Fælles Aktivitetsmodul	13.30 Halvdagsudflugt Vi besøger Thorvaldsen samlingen af gipsafstøbninger og skitser på Nysø gods og får en omvisning. Herefter er der byvandring i Guldalderens Præstø med de toppede brosten.	14.00-15.30 Fælles Aktivitetsmodul Gastronomisk workshop	
14.00-15.30 Fælles Aktivitetsmodul Kor som teambuilding	Vi kysser livet			
15.30-16.00 Eftermiddagspause	15.30-16.00 Eftermiddagspause		15.30-16.00 Eftermiddagspause	
16.00-17.30 Aktivitetsmodul Litteraturcafe Saunagus og wellness	16.00-18.00 Aktivitet/værksted Mountainbike Saunagus og Wellness		16.00-18.00 Aktivitet/værksted Bold – fra badminton og Pickleball til Volley	

Kursusprogram uge 21 KYS LIVET

Det kreative værksted er åbent Kys skoven	Det kreative værksted er åbent		Kortfilmscafe Det kreative værksted er åbent Kys skoven	
18.00 Aftenbuffet	17.30 Aftenbuffet som del af arrangementet Syng-spis og snak Åbent for lokalbefolkningen med fællesspisning og højskolesang	18.00 Aftenbuffet	18.00 Aftenbuffet	
19.30 "De halvgamle" spillemand spiller op til dans		19.30-21.00 Foredrag Rom-smagning	Festlig afslutning med højskolesang og hygge	

Maleri, snyd og eksperimenter:

På linjen arbejder vi med maleriets form og farver. Med en legende tilgang eksperimenterer vi med maleriets bund, vi blander maling med sandspartelmasse, salt og kaffegrums og finder spændende strukturer. Vi trykker på lærredet og bruger stencils til at skabe effekter. Vi forstørrer motiver på en projektor og sætter fokus på fladens komposition. Vi bruger genveje til at skabe spændende effekter, der understøtter dit personlige udtryk og fortælling, alt efter, hvor du er i din maleriske proces.

Sund krop og aktiviteter i naturen:

Denne linje er for dig, der gerne vil være aktiv både kropsligt og mentalt med naturen som udgangspunkt. Eksempler kan være: Vi udforsker skoven omkring højskolen til fysisk aktivitet, henter grøntsager i køkkenhaven og lave mad på bål og i pizzaovnen og tager et dyp i fjorden med efterfølgende yoga på badebroen.