



Stensbæk - Den Holistiske Højskole ligger mellem Ribe og Gram i Sønderjylland.

Den Holistiske Højskole arbejder i og med naturen, og er omgivet af masser af storslået og varieret natur.

Højskolen arbejder med udvikling og transformation af det hele menneske. Vi har fokus på kreativitet, bevidsthedsudvikling, kærlighed og sundhed for krop og sjæl. Vi spiser 100 % økologisk/biodynamisk.

Velkommen

www.holistisk-hojskole.dk



Sommerkurser

Kærlighed og kildevand

I denne uge vil vi udvide vores bevidsthed om, hvad vi kan gøre for at få et bedre partnerskab
Vi kommer bl.a. til at arbejde med:

- Parforholdets kerne og natur
- Forskelle mellem det feminine og det maskuline.
- Kommunikationens styrker og faldgruber
- De Fem kærlighedssprog
- Respekt, forståelse og accept.

Kurset veksler mellem oplæg i plenum + aktiviteter og opgaver parvis.

Underviser: Linnea Beek

Søndag den 26. juni til fredag den 1. juli.

Qi Gong

Kurset er for alle, der har lyst til at lave Qi Gong.

Vi vil arbejde dels med grundlæggende øvelser, og bevæge os videre med mere sammenhængende bevægelser.

Qi Gong-øvelserne styrker og fornyer livskraften.

Da Qi Gong bl.a. tager udgangspunkt i naturen, vil vi også lave det udendørs i den smukke og kraftfulde natur, der er omkring skolen.

Underviser: Solvejg Østergaard

Mandag 27. juni til fredag 1. juli

Pris: 2900,- kr. Tillæg for enkeltværelse.

Generelle oplysninger

Priser:

3500,- kr. på dobbeltværelse;

3100,- kr. ved overnatning hjemme eller i telt.

1500,- kr. for børn

Børn under 3 år gratis

Ved enkeltværelse påregnes 400,- kr. ekstra.

Tilmelding sker på mail eller telefonisk, og efterfølgende betaling af depositum på 500,- kr.
Højskolens kononummer: 8401- 0001138181.

Det er muligt at blive hentet på Ribe eller Vojens Station.

Retreat:

Overnatning 275,- kr.

Du kan selv lave maden; eller der kan aftales andet. Hvis du ønsker fuld forplejning koster det 250,- kr. pr. døgn.

Der gives rabat for overnatning ved ophold, der er længere end 3 dage.

Den Holistiske Højskole

Stensbækvej 29

6510 Gram

51 36 18 09

info@holistisk-hojskole.dk

www.holistisk-hojskole.dk

Rejsen til dit essentielle indre

Hvem er vi virkelig, når vores personlighedens slør af forvirring, mindreværd, skyld, skam, vrede, sorg, smerte, og historier samlet i tidens løb - er faldet.

Vi vil arbejde med og søge kontakt til den essentielle dimension – det indre hellige kors, hvor styrke, klarhed, vedholdenhed, kærlighed og eventyrlyst er særlige enestående kvaliteter, hver med sin egen særlige struktur, farve, duft og følelse. De er kvaliteter af vores egentlige natur - til rådighed i vores spirituelle udvikling, og når vi har brug for dem i vores livs udfoldelse. Underviseren er Esben Daugberg

Holistisk Farvepsykologi

Kurset sigter på at øge din farve-bevidsthed. Holistisk farvelære indeholder mange faggrene, som kombineres med spiritualitet og filosofi. Farver kan både bruges til selverkendelse og til healing.

Vi vil bl.a. se på: Din indre farvecirkel, hvad er dit farve-behov, øvelse i at mærke andres farve-behov, farvetype og samarbejde. Dine yndlingsfarver og personlighed.; og hvordan kan de støtte og styrke dig? Hvilke "skygger" repræsenterer dine hadefarver? Disse kan forvandles bl.a. via meditation. Vi ser også på naturens farver.

Underviseren er Lene Bjerregaard

Lørdag den 6. august til fredag den 12. august.

Udeliv og sund familie

Dette er et familiekursus, hvor generationerne er i centrum! Det er for børn, unge, voksne, bedste- og oldeforældre, onkler, tanter osv.

Det bliver en uge med sundt familiesamvær, med mange udendørs aktiviteter, oplevelser, samtaler, leg og latter.

Værksteder formiddag:

Indianere og lejrliv: trommedans, drømmefangere og bålplads

Sommermad: med frugt, bær og grøntsager

Spil, bevægelse og afslapning

Eftermiddag:

Børneunivers for de mindste

Hygge ved bålet: sang, snobrød, pandekager.....

Leg og byg i naturen: tarzanbane, hule og fuglehuse

Filtning

Fra 12 år:

Golf: For begyndere og letøvede

Pilates og Qi Gong

Desuden en eftermiddag med dans, teatersport, kanosejls, glaskunst eller bueskydning

Lørdag den 2. juli til fredag den 8. juli

Forny et livskraft

- et spørgsmål om velvære

I denne uge vil der være fokus på dit velvære for både krop og sjæl.

Gennem blandt andet healingsmassage, vandring i skovene og bevægelse, vil både det indre og det ydre blive passet, plejet og styrket.

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at få mere energi til de små og store ting i livet.

Dagen starter med meditation og yoga.

Efter en særdeles nærende morgenmad, vandrer vi ud i skoven. Naturen er suveræn til at støtte os i at være i kontakt med vores indre kerne.

Nogle af dagene vil der være oplæg om, hvordan vi kan bevare kontakten til vores indre livskraft i hverdagen.

Middagsmaden består, som de andre måltider, af lækker økologisk og biodynamisk mad. Dagens program afsluttes med pilates, inden vi indtager vores aftensmad.

Der vil være program nogle aftener.

Massage: Lone Jørgensen og Rikke Hedeman

Yoga og pilates: Lisa Knoblauch

Oplæg og kursusledelse: Linnea Beek

Lørdag den 9. juli til fredag den 15. juli.

Enneagram

Enneagrammet er et tolkningssystem som sammenfatter personligheden med det spirituelle. Det kan bruges som en form for landkort, hvor mennesket via sin type kan blive bevidst om sin egen situation, sine mønstre, passioner, fikseringer og særlige evner. Det er således et værktøj til personlig udvikling og bevidstgørelse. Enneagrammet giver indsigt i de forhold, der motiverer Mennesket.

Underviser: Esben Daugberg

Tarot - et hjertekursus

Kom med på en spirituel rejse gennem dine 4 hjertekamre.

Vi bruger Tarot i naturen, skaber ceremonier, mediterer, tager på trommerejser, maler hjerteenergi m.m. Personlige Tarotkort, oplevelser og symbolik bliver tydet. Vi bruger Javanne Tarot, men du behøver ikke at vide noget om dem på forhånd.

Formidler og symboltyder: Karen Javanna Jordell

Drømmetydning

Oplæg, bevægelse, drømmefangere og naturen, er nogle af de værktøjer, vi vil bruge til at åbne for drømmeuniverset, og forståelsen af det.

Gennem drømmetydning øger vi vores bevidsthed, og opdager nye ressourcer, der gerne vil op til overfladen og bruges. Vi ser, hvilke områder og opgaver, vi helst skal tage vare på i det vågne liv – lige nu, så der kommer mere balance. Drømmene har en timing uden lige, så de handler om Nuet.

Undervisere: Morten Hauge Nielsen,

Sanne Rosenkrands og Linnea Beek

Lørdag den 30. juli til fredag den 5. august.



Din spirituelle udvikling

- holistisk bevidsthed

En uge, hvor det bliver muligt at transformere gamle mønstre, så dit ypperste potentiale kan komme endnu mere i spil i din tilværelse.

Ugen bliver en indre rejse:

Du kommer i kontakt med din unikke naturlige rytme, som du er født med.

Du vil mærke, hvordan du fulgte den rytme, da du var barn, hvor du instinktivt vidste, hvad du ville, og bare gik efter det.

Du får mulighed for indsigt i de forhindringer, der begrænser dit liv lige nu. Skyggesiderne som afføder kaos og frustrationer, når vi projicerer dem ud i vores omverden; sindets selvhævdende magtkamp mod sjælens visdom.

Senere på ugen vil du opleve en forløsning, der gør det muligt for dig at se nye muligheder; stå ved dine skyggesider eller slippe dem, og se dit potentiale på en helt ny måde.

Ugen slutter med en manifestation af alt det nye, du vil have i dit liv.

Gennem hele ugen kommer du til at opleve oplæg, meditation, stilhed, dans, bevægelse, udtryk, lyd og masser af natur.

Undervisere: Carsten Højgård og Linnea Beek.

Lørdag den 16. juli til fredag den 22. juli

Din kreative kilde

-dans, spil, mal, skriv, syng, fortæl.....

Dette kursus kommer til at handle om at være i stærk kontakt med din indre kernes kreativitet, og give den lov til at komme til udtryk på sin helt unikke måde.

Foruden at danse, spille musik, male og skrive, vil vi bruge flere udtryk, som føles rigtige i gruppen, og for den enkelte - det kan være sang, fortælling, teater eller andet.

Kurset egner sig således specielt til dig, der ønsker at lege og eksperimentere med flere af dine kreative udtryk; både dem du ikke bruger så meget, men også dem, hvor du måske er meget trænet.

Vi regner med at sætte udtrykkene sammen, så der kommer mindst ét fælles udtryk.

Tag gerne musikinstrumenter og andet grej med, du forestiller dig, at du ønsker at bruge i løbet af ugen.

Undervisere: Pia Gedsø Mikkelsen, Anine Henriques, Kevin Clay og Linnea Beek. Desuden Rose Blossom som praktisk inspirator udi kreativiteten.

Lørdag den 23. juli til fredag den 29. juli