

Kursus

# Sommerhøjskole, bevægelse og motivation



LIVSSTILSHØJSKOLEN  
GUDUM



Søndag 3. juli - Lørdag 9. juli 2022

4.800 kr

## Lad bevægelse blive en værdi i sig selv

Oplev en motionsuge i et glædesfuldt fællesskab, hvor bevægelse bliver en værdi i sig selv og ikke blot et middel mod et mål. Og hvor du prøver mange forskellige aktiviteter og kommer nærmere den bevægelsesform, der motiverer dig. Motionen finder sted både inde og ude i den fantastiske vestjyske natur.

På sommerkurset får du:

- motion der spænder lige fra guidet dybdeafspænding til cirkeltræning.
- motion der sætter fokus på kondition, styrke, balance, udholdenhed, fleksibilitet, smidighed og velvære.
- viden om hensigtsmæssig kostsammensætning.
- forsøg på at finde individuelle svar på spørgsmål som: "Hvad skal der til for at vaner brydes og bliver erstattet af lystfølelse? Hvordan kan jeg få bevægelse ind i en hverdag?".
- inspiration til hjemmetræning.
- højskolesamvær, morgensamlinger og aftenaktivitet.

Kursusleder: [Lis Bærentsen](#)

Kursus

# Sommerhøjskole, bevægelse og motivation



LIVSSTILSHØJSKOLEN  
GUDUM

## Skema uge 27

### SØNDAG 3/7

16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering
17.30 - 18.00	Kursusstart v LB
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	Intro til kurset v LB

### MANDAG 4/7

	Gåtur eller badetur med guide
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling v SS
9.10 - 10.30	Redondobold og elastik v LB
10.30 - 12.00	Afspænding og meditation v SS
12.15	Frokost
14.00 - 16.30	Coretræning v LB
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	Højskolesangften v Sisse Skovbakke

### TIRSDAG 5/7

	Gåtur eller badetur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling v SS
9.10 - 10.30	Motivationspsykologi v SS
10.30 - 12.00	Om åndedræt v SS
12.15	Frokost
13.45 - 17.45	Mountain bike i Klosterheden v LB
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	Højskoleaften om naturens betydning for vores velvære v højskolelærer Lis Bærentsen

### ONSDAG 6/7

	Gåtur eller badetur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling v EB
9.10 - 10.30	Stræk din krop og bliv stærk v SS
10.30 - 12.00	Mindfulness v SS
12.15	Frokost
14.00 - 16.30	Gå, så går det nok v LB
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	Friaften

Kursus

# Sommerhøjskole, bevægelse og motivation



LIVSSTILSHØJSKOLEN  
GUDUM

## Skema uge 27

### TORSDAG 7/7

	Gåtur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling v SS
9.10 - 12.00	Vandfitness og wellness i Kurbad Limfjorden v LB
12.15	Frokost
14.00 - 16.30	Livsstilsændringens psykologi v SS
18.00	Aftensmad
19.30	Klosterheden med gåtur og udesidning v Jytte Pårup

### FREDAG 8/7

	Gåtur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling v SS
9.10 - 10.30	Fitness; "Fystræning" v LB
10.30-12.00	Bevæg dig, bevar dig v LB
12.15	Frokost
13.40-15.15	Padel hos Lemvig Padel v LB
	Klargøring til festaften
18.00	Festaften med underholdning v kursisterne EB, GB, LB, SS og JV

### LØRDAG 9/7

8.30 - 9.00	Mokost - morgenmad og smøring af frokostmadpakke v SS
9.00	Senest afrejse efter oprydning på eget værelse

**Forbehold for ændringer**

Kursus

# Sommerhøjskole, bevægelse og motivation



LIVSSTILSHØJSKOLEN  
GUDUM

## Lignende ophold

### *Sommerhøjskole, vandring og fordybelse*

Søndag 3. juli - lørdag 9. juli 2022

4.800 kr

### *Sommerhøjskole, vægttab og livsstilskurs*

Søndag 10. juli - lørdag 16. juli 2022

4.800 kr

### *Sommerhøjskole, udeliv og Vestjylland*

Søndag 24. juli - lørdag 30. juli 2022

4.800 kr

Læs mere om de andre ophold på [livsstilshojskolen.dk](http://livsstilshojskolen.dk)



## Praktisk info

### LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM

At vælge at tage på folkehøjskole er at åbne en dør til fællesskab, viden og fordybelse. Alle folkehøjskoleers hovedsigte er livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse. Livsstilshøjskolen Gudum er fra 2007 og har fokus på livsstil særligt inden for kost, motion og psykologi. Vi har kursister i mange aldre og med forskellig livserfaring, og dit mangfoldige møde med andre giver dig både indsigt og udsyn.

Kursisterne hjælper i mindre omfang med opvask efter middags- og aftensmad og med at sætte den tilberedte aftensmad frem. Kursisterne holder også selv egne boområder rene under opholdet.

### HØJSKOLEUNDERVISNING

Vi byder på morgensamling, morgenmotion, undervisning, højskoleaftner og socialt samvær. Vi inspirerer dig med undervisningen til at sætte din egen kurs, og det gælder både under og efter dit ophold hos os. Som kursist på Livsstilshøjskolen Gudum forventer vi, at du deltager i den programsatte undervisning. Vores undervisere og gæstelærere er alle stærke på deres faglige felt og optaget af det samvær, alle folkehøjskoler har som et af deres kerneområder.

### LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUMS KØKKEN

#### SUND OG LÆKKER KOST

Vores dygtige køkkenteam sørger for, at måltiderne på dit højskoleophold består af ernæringsrig, smagfuld og farverig mad. Vi er et bredt, alsidigt køkken, der ikke tror på, at alle har samme kostbehov. Derfor er det centrale i vores kost, at det er fiberrigt, fedtfattigt, fyldt med de 5 grundsmage og årstidens frugt og grønt.

Vi bliver inspireret af den anti-inflammatoriske madpyramide og af de nye officielle kostråd. Vi afspejler den verden af mad, du som kursist møder, når du kommer hjem, og vi tror på, at varig kostomlægning er noget, vi kan inspirere til og støtte dig i ved at have mange valg i vores kosttilbud.

Det er muligt at spise vegetarisk til alle måltider. Har du andre ønsker for kost eller allergier, vi skal tage hensyn til, skal du ringe til kontoret inden kursusstart. Så finder vi sammen ud af, om du skal tilkøbe specialkost.

#### ØKOLOGI

På Livsstilshøjskolen Gudum vil vi gerne bidrage til din og miljøets sundhed. Livsstilshøjskolen Gudum anvender så mange økologiske råvarer, som det er os muligt, og hvor det giver mening i madlavningen. Vi er tildelt bronze i økologi fra Fødevarestyrelsen.





## Praktisk info

### FACILITETER PÅ LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM

- ✓ 34 enkeltværelser med senge fra 2022. Der er rulle madrasser, dyner og puder. På værelset er der håndvask og på gangen fælles toilet og bad, der deles med 2-3 andre kursister. Toilet og bad er i enerum.
- ✓ 24 enkeltværelser med eget bad og toilet (mod ekstra betaling). Der er senge fra 2022 og rulle madrasser, dyner og puder.
- ✓ Medbring sengelinned og håndklæder. Det er muligt at leje sengelinned og håndklæder
- ✓ Sengelinned og håndklæder er inkl. i prisen på sommerkurserne i uge 26-31 2022.
- ✓ Slutrengøring er inkl. i kursussen.
- ✓ Vi modtager mobilepay og kontanter. Det er ikke muligt at bruge betalingskort på højskolen.
- ✓ WIFI.
- ✓ Vaskemaskiner og tørretumbler med møntindkast, tørrerum samt strygejern på højskolen.
- ✓ Kredsløbsmaskiner og adgang til spinningcykler.
- ✓ Pavillon med yogamåtter, yogapølser, store bolde mv.
- ✓ Cykler til fri afbenyttelse.
- ✓ Refleksveste og mulighed for gangstave til de mange ture ud i det vestjyske landskab.
- ✓ Bålhytte med mulighed for at overnatte i en af de fine sheltere. Medbring evt. sovepose og liggeunderlag.
- ✓ Gratis parkering.
- ✓ Fri kaffe, the og frugt døgnet rundt.
- ✓ Spil, udendørs spil og bøger til fri afbenyttelse.
- ✓ Kreaus til fordybelse.
- ✓ TV med chromecast. Hvis du får tid til at se TV.
- ✓ Adgang til svømmehal som en mulig del af undervisningen, så medbring gerne badetøj.

### LOKALOMRÅDE

Nærmeste købmænd ligger i Nørre Nissum og i Fabjerg. Begge 5 km fra Livsstilshøjskolen Gudum. Bank, apotek, tøjbutik m.v. finder du i Lemvig og Struer 10 km fra Livsstilshøjskolen Gudum.

"Kløverstierne" starter tæt på højskolen og er flotte vandreture i forskellige længder og niveauer. Vi har også vores helt egen vandrerute "Højskolen", der går til Struer Højskole.

På højskolen finder du desuden inspiration til oplevelser i nærområdet.

### TRANSPORT

50 meter fra Livsstilshøjskolen Gudum stopper bus nr. 33, der kører mellem Struer station og Lemvig.

Benyt Rejseplanen.dk.

### RYGNING OG ALKOHOL

Livsstilshøjskolen Gudum er røgfri, og der må kun ryges på rygeområdet på parkeringspladsen. Det gælder også e-cigaretter. Alkohol og euforiserende stoffer er forbudt på højskolen. Ved særlige arrangementer og på sommerkurser kan sodavand, vin og øl købes.

# Betaling, afbestilling og afbrydelse af ophold



LIVSSTILSHØJSKOLEN  
GUDUM

---

## BETALING

### KURSER PÅ 1-2 UGER

- Tilmeldingsgebyr på 1.000 kr. betales ved tilmelding.
- Restbeløb indbetales senest 8 uger før kursusstart.

### KURSER PÅ MERE END 2 UGER

- Tilmeldingsgebyr på 3.000 kr. betales ved tilmelding.
- Restbeløb kan indbetales i rater - se datoer på faktura.

### AFBESTILLINGSFORSIKRING

Vi anbefaler, at kursisterne tegner en afbestillingsforsikring hos et forsikringselskab. Dette skal ske, inden kursisterne bestiller et kursus på Livsstilshøjskolen Gudum.

## REGLER FOR AFBESTILLING INDEN KURSUSSTART

### KURSER PÅ 1-2 UGER

- MERE end 4 uger før kursusstart: Du får den indbetalte kursuspris retur MINUS tilmeldingsgebyr.
- MINDRE end 4 uger før kursusstart: Vi yder ingen refusion.

### KURSER PÅ MERE END 2 UGER

- MERE end 4 uger før kursusstart: Du får den indbetalte kursuspris retur MINUS tilmeldingsgebyr.
- MINDRE end 4 uger før kursusstart: Du får den indbetalte kursuspris retur MINUS tilmeldingsgebyr samt 1. rate.

## REGLER FOR AFBRYDELSE AF OPHOLD

### KURSER PÅ 1-2 UGER

Vi yder ingen refusion.

### KURSER PÅ MERE END 2 UGER

Du får den indbetalte kursuspris retur MINUS 3 uger samt indeværende uge.

**OBS:** Ugeprisen er afhængig af antal deltagende kursusuger.