

Kursus

Vinterbadning - kom godt i gang!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM



Søndag 24. september - lørdag 30. september 2023

4.700 kr.

Vinterbadning - kom godt i gang!

Vi afliver myter og skaber gode minder og oplevelser om vinterbadning.

Vi giver dig værktøjer til trygt at komme godt i gang, og du får lyst og mod til at gå hjem og bade videre. I ugens løb vil du dagligt møde det kolde gys og opleve bruset af energi og varme efter endt dukkert. Vi bringer dig de seneste videnskabelige facts om betydningen af vinterbadning og dens anti-inflammatoriske virkning.

Oplev på dette kursus:

- At blive indført i vinterbadningens kolde gys og brusende varme/ glæde
- Hvad vinterbadet gør ved din krop og dit sind - og få videnskabelige facts
- Daglig motion ind i din hverdag med yogaens smidighed og styrke
- Meditationens ro og fokusering
- Øvelser med dit åndedræt
- Tilbud om Nada: Øreakupunktur der giver ro og fokus

Kursusleder: [Elsebeth Bak](#)

Kursus

Vinterbadning - kom godt i gang!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

Skema uge 39

SØNDAG 24/9

14.30 - 15.30	Ankomst og indkvartering v EB
16.30 - 18.00	Kursusstart
18.00	Aftensmad
19.30 - 20.30	Intro til kurset v EB, rød rum

MANDAG 25/9

	Gåtur på egen hånd
7.25 - 8.00	Morgenmad
8.10 - 8.40	Morgensamling
8.50 - 9.45	Morgenmotion
10.20 - 11.50	Yoga, åndedræt og afspænding v EB
12.00	Middagsmad
13.00	Holdfoto og brandinstruktion, rød rum
14.00 - 15.30	Vinterbadning v EB
18.00	Aftensmad
19.30	Introduktion til NADA v EB

TIRSDAG 26/9

	Gåtur på egen hånd
7.25 - 8.00	Morgenmad
8.10 - 8.40	Morgensamling
8.50 - 9.45	Morgenmotion: vinterbadning
10.20 - 11.50	Vinterbadning
12.00	Middagsmad
14.00 - 15.30	Vinterbadningens gunstige virkning
18.00	Aftensmad
19.30	Tilbud om aftenaktivitet

ONSDAG 27/9

	Gåtur på egen hånd
7.25 - 8.00	Morgenmad
8.10 - 8.40	Morgensamling
8.50 - 9.45	Morgenmotion: vinterbadning
10.20 - 11.50	Livsstil og den mentale sundhed - foredrag, spisesalen v SS
12.00	Middagsmad og rengøring i eget boområde
14.00 - 15.30	Tilbud om yin yoga v BV
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	"Fra forbandet til fantastisk"; højskoleforedrag v fridykker Stig Pryds

Kursus

Vinterbadning - kom godt i gang!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

Skema uge 39

TORSDAG 28/9

	Gåtur på egen hånd
7.25 - 8.00	Morgenmad
8.10 - 8.40	Morgensamling
8.50 - 9.45	Vinterbadning
10.20 - 11.50	Workshop med åndedræt v fridykker Stig Pryds
12.00	Middagsmad
14.00 - 15.30	Workshop med åndedræt v fridykker Stig Pryds
18.00	Aftensmad
19.30	Tilbud om aftenaktivitet i kreauset v PV

FREDAG 29/9

	Gåtur på egen hånd
7.25 - 8.00	Morgenmad
8.10 - 8.40	Morgensamling
9.00 - 11.30	Yoga, åndedræt og meditation
12.00	Middagsmad
13.00 - 16.00	Tur til Vesterhavet m vinterbadning
18.00	Afslutningsaften v EB

LØRDAG 30/9

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

Forbehold for ændringer

Kursus

Vinterbadning - kom godt i gang!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

Lignende ophold

Vinterbadning - kom godt i gang!

Søndag 22. oktober - lørdag 28. oktober 2023

4.700 kr.

Pick me up - en ny begyndelse

Søndag 19. november - lørdag 2. december 2023

5.900 kr.

Vinterbadning

Søndag 3. december - lørdag 9. december 2023

4.700 kr.

Læs mere om de andre ophold på 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 rullemadras, dyne og pude. 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 rullemadras, dyne og pude.
- ✓ Medbring sengelinned og håndklæder. Det er muligt at leje sengelinned og håndklæder
- ✓ Sengelinned og håndklæder er inkl. i prisen på sommerkurserne i uge 27-31 2023.
- ✓ 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, yogapøller, 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 Struer svømmehal, som en mulig del af undervisningen på de fleste kurser, 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 "Højskoleruten", 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.