

Kursus

Sommerhøjskole, find din stemme og brug den!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM



Søndag 30. juli - lørdag 5. august 2023

4.950 kr

Vi bruger alle sammen stemmen i hverdagen, men mange af os har slet ikke føling med, hvordan vi bruger den hensigtsmæssigt. Det mærkes, når vi taler, men måske tydeligst, når vi synger - så føler vi os sårbare og vil hellere undlade at udforske den udtryksmulighed end risikere at blive udstillet på usikkerhed eller manglende formåen.

Men sangstemmen kan være en sund og god ventil for et langt større følelsesregister end talestemmen, og arbejdet med at udforske den og lære den at kende kan hjælpe med at stimulere den indre sans for, hvad vi indeholder af følelser og fornemmelser, og lade dem komme til udtryk på en sund måde.

Arbejdet med stemmen indebærer også en hel del åndedrætsøvelser, og udover at støtte din stemme kan et sundt og dybt åndedræt også være med til at stimulere dine egne, mentale processer og medvirke til en generel afspænding af krop og sind.

Giv ikke op - giv lyd!

Kursusleder: [Sisse Skovbakke](#)

Kursus

Sommerhøjskole, find din stemme og brug den!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

Skema uge 31

SØNDAG 30/7

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

MANDAG 31/7

	Gåtur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling
9.10 - 10.30	Åndedræt og afspænding v SS
11.00 - 12.00	Teori: Sådan virker stemmen v SS
12.15	Frokost
14.00 - 15.30	Praksis: Sådan virker min stemme Workshop-tilbud: Om at synge rent - hvad kan jeg gøre?
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	Buskspil v harmonikaunderviserne

TIRSDAG 1/8

	Gåtur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling
9.10 - 10.30	□Åndedræt og afspænding
11.00 - 12.00	Teori: Den syngende nation, der blev tavs - og begyndte at synge igen...
12.15	Frokost
14.00 - 15.30	Praksis: "Stemmekommoden" - de mange funktioner Workshop-tilbud: Om skader og slitage - hvad kan jeg gøre?
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	Tilbud om aftenaktivitet

ONSDAG 2/8

	Gåtur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling v SS
9.30 - 12.00	Geoparken rundt om Gudum - hvor er I landet? v Geopark Vestjylland
12.15	Frokost
14.00 - 16.30	Eftermiddagstur til Lemvig med mulighed for museumsbesøg v MK
18.00	Aftensmad
19.30 - 21.00	Højskoleaften

Kursus

Sommerhøjskole, find din stemme og brug den!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

Skema uge 31

TORSDAG 3/8

	Gåtur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling
9.10 - 11.30	Åndedræt og afspænding v SS
11.00 - 12.00	Playfulness - leg med kroppen v SS
12.15	Frokost
14.00 - 15.30	Playfulness - leg med stemmen
	Workshop-tilbud: Sceneskræk - hvad kan jeg gøre?
18.00	Aftensmad
19.30	Historier og sange fra de varme lande

FREDAG 4/8

	Gåtur på egen hånd
7.30 - 8.30	Morgenmad
8.30 - 9.00	Morgensamling
9.10 - 10.30	Et rum fyldt med klang- vi låner et sted
11.00 - 12.00	Nå ud til dine tilhørere: deklamation og "scenestemme"
12.15	Frokost
14.00 - 15.30	Afrunding
	Forberedelse til festaften
18.00	Festaften med underholdning v kursisterne

LØRDAG 5/8

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

Forbehold for ændringer

Kursus

Sommerhøjskole, find din stemme og brug den!



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

Lignende ophold

Wellness i Vestjylland

Søndag 10. september - lørdag 16. september 2023

4.700 kr.

Pick me up - en ny begyndelse

Søndag 19. november - lørdag 2. december 2023

5.900 kr.

Julegaven til dig selv

Søndag 10. december - lørdag 16. december 2023

4.000 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.