

FÅ FORNYET ENERGI

MED ET OPHOLD PÅ
LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

HØJBJERGVEJ 2 • 7620 LEMVIG • TLF. 97 88 83 00 • LIVSSTILSHØJSKOLEN.DK

KORT OM HØJSKOLEN

Livsstilshøjskolen Gudum er en tidslomme. Den er et kraftcenter, et fællesskab og et fristed for sjælen, hvor der er tid og plads til fordybelse. Vi udforsker og bruger naturen aktivt i undervisningen, hvor du uden tvivl vil mærke den friske blæst i området.

Højskolen ligger nemlig naturskønt placeret i et unikt istidslandskab i hjertet af Vestjylland med det brusende Vesterhav, den inspirerende Limfjord og Klosterhedens diversitet som naboer.

Bevægelse og en sund livsstil er et altoverskyggende fokus på Livsstilshøjskolen Gudum, som højskolens fantastiske køkken i den grad bakker op om.

Hver dag byder på morgensamling, morgenmotion, undervisning, højskoleaftener 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.



SUND OG LÆKKER KOST

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 baseret på 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.

FACILITETER PÅ LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM

- 58 enkeltværelser med senge fra 2022. Der er rullemadras, dyne og pude. Hvert værelse har egen håndvask og fællestoilet og bad deles med 2-3 andre kursister.
- Eget bad/toilet og linnedpakke kan tilkøbes.
- Slutrengøring er inkl. i kursusprisen.
- Wifi.
- Vaskemaskiner, tørrerum samt strygejern.
- Kredsløbsmaskiner og adgang til spinningcykler og fitnessudstyr.
- Pavillon med yogamåtter, pilatesbolde mv.
- Cykler til fri afbenyttelse.
- Bålhytte med mulighed for shelterovernatning (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.



OM LIVSSTILSOPHOLD

Et langt livsstilsophold på Livsstilshøjskolen Gudum giver mulighed for fordybelse, eftertanke og en ændring i den måde, livet leves på. Vores mål er sammen at skabe balance og bevægelse i dit liv, så de gode vaner og redskaber holder ved, når du rejser hjem fra Livsstilshøjskolen Gudum.

Vi har kursister i alle aldre og med en bred livserfaring, så du vil både finde inspiration samt lære af medkursternes erfaringer. På et langt livsstilsophold oplever du nærhed i de stærke relationer, som meget hurtigt viser sig i fællesskabet.

Kurstisterne kommer med vidt forskellige baggrunde og motivationer, men fælles for alle er ønsket om en ændring i livet.

Det lange livsstilsophold er ikke kun en smagsprøve på gode vaner og sund livsstil. Du får vanerne ind under huden, og vi arbejder i fællesskab med dit fundament, så livsstilsændringen kan blive for livet.

Livsstilshøjskolen Gudum kan blive én vigtig byggesten i resten af dit liv, hvor du i vores naturskønne område i hjertet af Vestjylland mellem fjord, skov og hav får inspiration til efterfølgende at leve godt og sundt.

Se vores udvalg af livsstilsophold
af 4 til 19 ugers varighed, på

<https://livsstilshojskolen.dk/livsstilsophold/>

OM TEMAKURSER

Livsstilshøjskolen Gudum tilbyder hele året forskellige temakurser af 1-2 ugers varighed, der finder sted i smukke og naturskønne rammer i hjertet af Vestjylland.

Temakurserne er faglig fordybelse og stort indblik i det emne, du har valgt. Udgangspunktet på Livsstilshøjskolen Gudum er altid den sunde livsstil og de fælles højskolefag, som alle vores kursister møder.

Vores temakurser spænder utrolig bredt, og du kan vælge mellem alt fra anti-inflammatorisk livsstil til yoga, meditation og vinterbadning.

På den måde får du en unik mulighed for at arbejde med lige præcis din interesse.

På temakurserne møder du medkurstister i mange aldre og steder i livet. Alle kommer med deres unikke livshistorie og -erfaring, og vi lærer af hinanden i det unikke højskolefællesskab.


Et temakursus på Livsstilshøjskolen Gudum kommer blandt andet til at indeholde følgende:

- Faglig fordybelse i kursets tema
- Motionsfag
- Livsstil og fælles højskoleforedrag
- Ugentlig højskoleaften
- Fællessang og højskolesangbogen
- Farverige måltider med inspiration fra den anti-inflammatoriske livsstil

Se vores udvalg af temakurser på

<https://livsstilshojskolen.dk/temakurser/>





LIVSSTILSHØJSKOLEN GUDUM
BEVÆGELSE , SUND KOST OG
PERSONLIG UDVIKLING
- I SMUKKE, VESTJYSKE OMGIVELSER



LIVSSTILSHØJSKOLEN
GUDUM

HØJBJERGVEJ 2 • 7620 LEMVIG • TLF. 97 88 83 00 • LIVSSTILSHØJSKOLEN.DK