

Sol og sommer

26. juli – 1. august 2010

Mød mennesker, der har noget på hjerte. Dygtige lærere. Et børneprogram, der sparker r.. En skøn natur og strand lige i nærheden.

Sol og Sommer er et kursus for hele familien, der gerne vil være sammen og lidt hver for sig. Derfor har vi sammensat et program, hvor der er noget for de voksne, noget for børnene og om eftermiddagen fællesaktiviteter for hele familien.

Børnene har hver formiddag deres eget program delt op efter alder: Fra 6 – 10 år og fra 11 – 17 år. Børn under 5 år, skal du selv være sammen med, men aktiviteterne er selvsagt åbne for jer.

Hver eftermiddag er der mulighed for kor for voksne og større børn, og om aftenen er der foredrag om "Et liv med og omkring kunst" samt "En fantastisk rejse", børnebif, voksenbif, poker for voksne og hygge i den lune sommernat på terrassen.

DAGSPROGRAM

8-9	Morgenmad
9-9.30	Morgensamling
9.30-12	Workshops og børneprogram
12-13	Frokost
13-14.30	"Sommertid" – egne aktiviteter
14.15-16.15	Fællesaktiviteter for hele familien
16.30-17.45	Kor for voksne og større børn
18-19	Middag
19	Børnebif
20	Aftenarrangement for voksne

Kurset starter mandag d. 26. juli med ankomst om eftermiddagen og slutter søndag d. 1. august efter morgenmad og morgensamling.

PRISER

Dobbeltværelse u/bad:	3500,-
Enkeltværelse u/bad:	4000,-
Dobbeltværelse m/bad:	4000,-
Enkeltværelse m/bad:	4500,-
Ekstern kursist:	2450,-
Børn 0-5 år*:	1000,-
Børn 6-17 år*:	2200,-

* Alle børnepriser er uspecificeret indkvartering. Det betyder som udgangspunkt en madras/drømmeseng på forældrenes værelse. Hvis der er specifikke ønsker om bad og enkeltværelse til børn, er prisen den samme som for voksne.

TILMELDING

Du kan tilmelde dig ved at ringe til os, sende os en mail eller via vores hjemmeside.

Vi sender program og praktiske oplysninger til dig 14 dage før kursusstart.



VALLEKILDE

HØJSKOLEN FOR
KOMMUNIKATION OG KREATIVITET

WORKSHOPS FOR VOKSNE

Kreativ Workshop v/ Lene Sørensen Rose

Med udgangspunkt i naturen omkring os dykker vi ned i former, farver og detaljer. Vi zoomer ind, inspireres og omsætter det, vi oplever, til stor skala. Vi arbejder frit med udtryk, materialevalg og form; tegning, akvarel, maleri, tusch, collage, 3D-objekt / skulptur. Vi arbejder med formstudie såvel som fortælling og fantasi. Undervejs vil vi snakke om naturalismen i kunsten før og nu. Alle kan være med.

Musik v/ Lasse Hansen

Med hovedvægt på rock/pop spiller vi sange til glæde og gavn for krop og sjæl. Numre de spiller i radioen, og dem du kan huske fra gamle dage. Sange du lytter intenst til, og dem du ikke kan sidde stille til. Lidt erfaring på et instrument er en fordel, men på ingen måde et krav.

Sport v/ Pino Bentsen

Sjovt og lidt hårdt. Fysiske udfoldelser og psykiske udfordringer. Leg og brug af kroppen på en fornuftig måde. Der skal løbes, spilles, klatres og meget mere.

Yoga v/ Nel Forchammer

Målet med denne workshop i Hatha yoga er afspænding og opmærksomhed på krop og åndedræt for at opnå større fysisk og psykisk energi og velvære. Undervisningen omfatter især kropsøvelser (asanas), åndedrætsøvelser (pranayama) samt dybdeafspænding (yoga nidra - pranavidya). Udgangspunktet er den enkelte kursists forudsætninger, og workshoppen afvikles i en afslappet atmosfære, som en naturlig del af højskolehverdagen.

Golf v/ Dragsholm Golfklub

Hvis du er nybegynder får du introduktion til at spille golf. Hvis du er øvet og har banetilladelse, får du pudset stilen af og har mulighed for at spille på den store bane. Instruktion og udstyr er med i kursusprisen. Der betales ekstra for baneleje. Ekstraprisen for nybegyndere er kr. 500,- og øvede kr. 1500,-. Du skal ved tilmelding til kurset gøre opmærksom på, om du vil deltage i workshoppen som begynder eller øvet.



VALLEKILDE

HØJSKOLEN FOR
KOMMUNIKATION OG KREATIVITET

BØRNEPROGRAM

Børneprogrammet er sjovt og spændende – det skal det være! Nogle super søde og professionelle børnetæmmere står for ugen med ungerne. De har prøvet det før og sørger for, at alle får en fantastisk uge.

Gruppen fra 12 til 17 år skal udfordres lidt. Det bliver de bl.a. gennem sport og friluftaktiviteter og ved at lave en videofilm.

Gruppen fra 6 til 11 år får en eventyrlig uge, hvor de skal lege, på tur, lave bål, dyrke sport og lave en live musikvideo.

FÆLLES EFTERMIDDAGE FOR FAMILIEN

Tirsdag **Kreativ eftermiddag**
v/ Lene Sørensen Rose
Vi laver i fællesskab et stort værk udenfor i naturen/parken og udnytter, at vi er så mange, så vi kan lave meget af noget, der kan samles til noget stort eller blot bygge eller kreere noget enormt og fantastisk. Vi dokumenterer processen og slutresultatet på fotos og video.

Onsdag **Musikalsk eftermiddag**
v/ Lasse Hansen
Med stemme, krop og instrumenter (fra musiklokalet, køkkenet og redskabsskuret) skal vi lave musik, sang, lyd og larm, der vækker kreativitet og eventyrlyst i såvel unge som gamle. Eksotiske rytmer, råbekor, skønsang og fri fantasi for alle gå-på-modige sjæle.

Torsdag **Fri eftermiddag**
(stranden er lige i nærheden)

Fredag **Olympiade**
v/ Pino Bentsen
Der kaldes ud til alternativ Olympiade, hvor det handler om samarbejde og glæde. Men der skal også kæmpes og findes en vinder.

Lørdag **Forberedelse til fremvisning og den store finale**

For far, mor og børn; et familiekursus, der rykker!



VALLEKILDE

HØJSKOLEN FOR
KOMMUNIKATION OG KREATIVITET