

Højskolen for bevidsthedsudvikling

Sport, motion og højdepunktsoplevelser, 27 juli - 2 august 2014. Uge 31 kk

| | Søndag 27/7 | Mandag 28/7 | Tirsdag 29/7 | Onsdag 30/7 | Torsdag 31/7 | Fredag 1/8 | Lørdag 2/8 |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| 7.00 – 8.30 | | Praktisk anvendelse med supervision JJ (F) 1,5T | Praktisk anvendelse med supervision JJ (F) 1,5T | Praktisk anvendelse med supervision JJ (F) 1,5T | Praktisk anvendelse med supervision JJ (F) 1,5T | Praktisk anvendelse med supervision JJ (F) 1,5T | |
| 7.30 - 9.30 | | Morgenmad | | | | | |
| 10.00 - 11.30 | | Principperne bag bevidsthedsudvikling OB (F) 1,5T | Motionsplanlægning og det daglige stresscheck – træningsniveau 2 JJ (611) 1,5T | 3 kategorier af naturlove - Vata, Pitta og Kapha JJ (F) 1,5T | Hvilke sundhedsprogrammer passer til forskellige typer af ubalance JJ (F) 1,5T | Om kunsten at optage sin føde, sine indtryk og sine følelser – og forvandle dem til en tilstand af lykke JJ (F) 1,5T | Rengøring af værelset Derefter hjemrejse |
| 12.15 - 13.00 | | Middagsmad | | | | | |
| 13.30 - 15.00 | | Principperne bag bevidsthedsudvikling OB (F) 1,5T | Din føde skal være din medicin JJ (F) 1,5T | Fri | Bevidsthedsudvikling - vore forfædres livsvisdom OB (F) 1,5T | Fingeren på pulsen - om Ayurvedisk puls-læsning som metode til at få overblik over sundhedstilstanden i sind og krop JJ (F) 1,5T | |
| 15.15 - 16.15 | | | Yoga JJ (F) 1T | | Yoga JJ (F) 1T | | |
| 18.15 - 19.00 | | Aftensmad | | | | | |
| 19.30 - 21.00 | Velkomst og introduktion til kurset Gør kroppen til din træner – de fire trin i holistisk træning – niveau 1 JJ (F) 1,5T | Bevidsthedsudvikling - vore forfædres livsvisdom OB (F) 1,5T | Om kroppens fjende nummer et – ama, ikke færdig fordøjet føde JJ (F) 1,5T | Bevidsthedsudvikling - vore forfædres livsvisdom OB (F) 1,5T | Bevidsthedsudvikling - vore forfædres livsvisdom OB (F) 1,5T | Wellnessmusik og ord, der healer OB (F) 1,5T | |
| Udgave 2 | | | | | | | |

Lærere: Joen Joensen (JJ), Ole Blenkov (OB)

Undervisningslokaler: Foredragssalen (F), lokale 611 (611), 3. sal (3)

FL%=100. TL%=0. Samlet undervisningstid: 32T.