

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.