

Onsdag den 18. til søndag den 22. oktober 2023
på Gram Højskole

Livskraft!

– en vej til mental sundhed

4 døgns højskoleophold om De Tre Principper.
Vi glæder os til at blive klogere
på livet sammen med dig.
Du glemmer det aldrig!

Hvad skal der ske på kurset?

I foråret 2022 løb Danmarks første 3P-højskolekursus af stablen. Tilbagemeldingerne var overvældende, kursisterne fortalte om fantastiske indsigter både under og længe efter kurset, mange understregede, hvor vildt det var at ligge i blød i De Tre Principper sammen med ligesindede, og både nye og gamle i forståelsen fik sig en oplevelse og nye venner. Det var faktisk også overraskende for os, hvor stor betydning, kurset havde på alles forståelse og lyst til mere. Derfor besluttede vi straks at gentage succesen. I foråret afholdt vi det tredje højskolekursus, og hver gang er det lige inspirerende, overraskende, varmt, nærværende og livsbekræftende. Så vi har mod på og lyst til at gøre det igen. Og igen.

Denne gang vil du på kurset blandt andet møde Sara Spangsberg, Dean Rees-Evans, Linda Winding, Sanne Raunkær Siglev, Annelise Thune, Maja Hofstetter, Albert Rebieu Holland og en hel masse andre mennesker, der elsker at tale om, hvad der skaber vores oplevelser, om det formløse, og hvordan vi allesammen er forbundne! Glæd dig til foredrag, fordybelse og workshops med spændende temaer, højskolesange, maleri og bevægelse.

Workshops

På en af de følgende sider ser du en oversigt over de forskellige workshops, som vi har fyldt programmet med. I workshop-modulerne

vælger du løbende, hvilken af de to-tre workshops, du ønsker at deltage i. På den måde har vi alle muligheden for at gribe øjeblikket, lade os inspirere og udnytte en eventuel ny indsigt i løbet af kurset.

Fordybelsesfag

Sidste år introducerede vi fordybelsesfag som noget nyt. Denne gang har vi et enkelt fordybelsesfag, 3P og undervisning, som ligger om fredagen. Ideen er, at du enten kan vælge en workshop om formiddagen og en anden om eftermiddagen, eller du kan vælge fordybelsesfaget, som løber over hele dagen.

Vi er sikre på, at alle med dette program kan sammensætte et kursus, der både inspirerer og udfordrer. Og det er i øvrigt vigtig for os at understrege, at der ikke er mødepligt til modulerne - har man brug for en pause til at gå en tur, male en akvarel, eller tage en lur, så er det helt i orden.

Forudsætninger for at deltage på kurset

Der kræves ingen forudsætninger for at kunne deltage på kurset. I de forskellige foredrag, workshops og fordybelsesfag dykker vi ned i forskellige aspekter af livet, alle med Sydney Banks De Tre Principper som fælles udgangspunkt. Det er således visionen, at alle deltagerne såvel som bidragyderne får noget med fra kurset, 'ung' som 'ældre' i forståelsen.

Programmet

Onsdag den 18. oktober

- 14.00 Ankomst og checkin
- 14.30 Velkomst i auditoriet
- 16.00 Kaffe/te og brød
- 16.30 Fælles foredrag:
Sara Spangsberg: En ny vej i livet
- 18.00 Aftensmad
- 20.00 Workshops starter:
Workshop 1

Torsdag den 19. oktober

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 10.00 Workshop 2
inkl kaffe/tepause
- 12.30 Frokost
- 14.30 Workshop 3
inkl kaffe/tepause
- 17.00 Frivillig Yoga
- 18.00 Aftensmad
- 20.00 Fællesaften:
Livskraften i Højskolesangene

Fredag den 20. oktober

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 10.00 Workshop 4 eller fordybelsesfag
inkl kaffe/tepause
- 12.30 Frokost
- 14.30 Workshop 5 eller fordybelsesfag
inkl kaffe/tepause

- 17.00 Frivillig Yoga
- 18.00 Aftensmad
- 20.00 Fællesarrangement:
Forandringsfortællinger
Sydney Banks videoer og debat

Lørdag den 21. oktober

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 10.00 Workshop 6
inkl kaffe/tepause
- 12.30 Frokost
- 14.30 Workshop 7
inkl kaffe/tepause
- 18.00 Festmiddag og festaften

Søndag den 22. oktober

- 08.00 Morgenmad
- 09.00 Morgensamling
- 10.00 Fællesforedrag: Linda Winding: De
stærkeste rødder har træer i blæst
- 12.00 Evaluering og fælles farvel
- 13.00 Frokost
- 14.00 Afgang

Om morgenen kl 7.30 er der:

- Vinterbadning ved Henriette Barslund
- Træning i fitness ved Annette Grønnegaard
- Yoga ved Míe Swensen
- Gåtur med vennerne

Hver aften er der kaffe/te og aftenhygge



Fælles foredrag og -aktiviteter

- Foredrag: Sara Spangsberg: En ny vej i livet
- Foredrag: Linda Winding: De stærkeste rødder har træer i blæst
- Forandringshistorier: Anette Grønnegaard er vært
- Sydney Banks videoer og debat: Peter Winding og Mette Lene Kristiansen
- Højskolesangaften: Manner Peschke-Køedt og Peter Winding

Workshops og fordybelsesfag

- Introduktion til De Tre Principper: Charlotte Sommerskov og Mette Lene Kristiansen
- 3P i hverdagen: Sanne Raunkær Siglev
- 3P i Grønland, online: Christina Hardenberg
- Frygten for at gå glip...: Annelise Thune
- Teatersport og improvisation: Linda Winding
- Sanser og forbundethed: Maja Hofstetter
- Hvorfor virker 3P coaching: Stinne Bay
- Maleri: slip Livskraften løs: Henrik Andersen
- The great remembering, online: Dean Rees-Evans
- Gåtur, vi er i nu'et!: Anette Grønnegaard
- 3P og unge: Albert Rebien Holland
- Sang, kreativitet og livskraft: Manner Peschke-Køedt
- 3P i psykiatrien: Charlotte Sommerskov
- Skriveværksted: Annelise Thune
- 3P i arbejdslivet: Mette Lene Kristiansen og Henriette Barslund
- Rundvisning på Gram Slot: egenbetaling på 75,-
- Fordybelsesfag: 3P og undervisning: Katrine Foged og Peter Winding

Alt det praktiske

Tidspunkt

Onsdag den 18. oktober kl 14.00 til søndag den 22. 18. oktober kl 14.00.

Sted

Gram Højskole, Slotsvej 19, 6510 Gram

Vi er så heldige, at vi har et supergodt samarbejde med Gram Højskole, som er en helt ny højskole i det sønderjyske. Gram ligger mellem Ribe og Haderslev. Skolen har til huse i et smukt og stort tidligere sygehus, så rammerne er sat til endnu et forrygende kursus.

Praktiske oplysninger

Prisen på kurset er 4000,-

Det dækker kost og logi i dobbeltværelse, kaffe/te, frugt og kage i løbet af kurset.

Skulle man ønske enkeltværelse, koster det 5000,- (Begrænset antal, tilvælges efter tilmelding).

Det er også en mulighed at deltage som dagskursist. Man deltager på lige fod, men man optager ikke en seng. Det koster 3500,-

Personerne bag

Bag dette højskolekursus står en lille gruppe frivillige. Men vi kan ikke gøre det alene. Sammen med os er en større skare af frivillige foredragsholdere, undervisere og andre ildsjæle. Tusind tak til jer allesammen.

Mvh

Charlotte Sommerskov

Mette Lene Kristiansen

Anette Grønnegaard

og Peter Winding

Tilmelding:
gramhojskole.dk/livskraft-4