

Program for kurset

Hadsten Højskole Classic – Yoga Meditation

Mandag den 14/7 til søndag den 20/7 2025

Velkommen til uge 29 på Hadsten Højskole. Vi glæder os til at være sammen med jer og ser frem til ugen. Her kan du se programmet for ugen "Hadsten Højskole Classic – Yoga Meditation"

Bedste hilsner Erik & Steffen, kursusledere

Mandag den 14/7

15.30 – 17.00	Ankomst og indkvartering
17.00	Tilbud om rundvisning, for dem der har lyst. Vi mødes i højskolegården.
17.30	Velkomst i foredragssalen
18.15	Middag
19.30	Undervisning i Yoga Meditation
21.00	Højskolesang og forfriskning i skolens spisesal

Tirsdag den 15/7

7.15-8.00	Tilbud om morgengåtur til Hadsten by
8.00 – 9.00	Morgenmad
9.15 – 9.45	Morgensamling
10.00 – 12.15	Undervisning i Yoga Meditation
12.30	Middagsmad
14.00 – 16.30	Undervisning i Yoga Meditation
17.00	Tilbud: Hygge og havespil, i højskolehaven

- 18.00 Aftensmad
20.00 Quiz og ostebord

Onsdag den 16/7

- 8.00 – 9.00 Morgenmad
9.15 Morgensamling & dagens højskolesang
9.45 – 12.30 Undervisning i Yoga Meditation
12.30 Middagsmad
13.45 Vandring langs Aarhus Bugt
Vi går 4-6 km. langs Aarhus Bugten i de naturskønne Marselisborgskove syd for Aarhus
18.15 Aftensmad
20.00 **Koncert & Fællessang fra Højskolesangbogen og nærmeste omegn.**
En glad aften i selskab med "Syng Sammen-Trioen", der spiller til højskolesang og giver sangene nogle ord med på vejen. Vi tager desuden på en mindre musikalsk udflugt uden for Højskolesangbogen. Trioen er bl.a. kendt fra Maratonsang på DOKKI, Aarhus Festuge og Julefællessang i Rådhushallen i Aarhus.

Torsdag den 17/7

- 8.00 – 9.00 Morgenmad
9.15 – 9.45 Morgensamling & dagens højskolesang
10.00 'Dem og os – politisk kommunikation'
– Foredrag om politisk manipulation og spin og om hvordan politikerne bruger den ældgamle spin-metode med at opdele verden i "dem og os"
12.00 Middagsmad
13.30 – 16.30 Undervisning i Yoga Meditation
17.00 Tilbud om eftermiddagsgåtur
18.00 Aftensmad
20.00 **Intimkoncert med Sara Grabow Band:** Sara Grabow Band vil spille en bred vifte af de sange, Grabow har komponeret. Hun vil også fortolke et par af sin far Sebastians smukke hits.

Fredag den 18/7

8.00 – 9.00	Morgenmad
9.15	Morgensamling & dagens højskolesang
9.45 – 12.30	Undervisning i Yoga Meditation
12.30	Middagsmad
13.30	Udflugt til Ebeltoft: Fælles tur til den gamle købstad Ebeltoft, der af mange betragtes som Østjyllands Skagen med et vibrerende sommerliv. Vælg imellem: <ul style="list-style-type: none">• <i>Byvandring med erfarne guides i mindre grupper.</i>• <i>Besøg Glasmuseet</i>• <i>Besøg Fregatten Jylland</i>• <i>Besøg det relativt nye kulturelle center Maltfabrikken midt i byen med: Udstillinger, koncerter, specialbutikker, bibliotek, café og restaurant eller</i>• <i>Gå på opdagelse i byen helt på egen hånd</i>
18.15	Aftensmad
20.00 – 21.30	De "gode tilbuds aften" <i>Vælg mellem:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>Gåtur i det naturskønne område Kollerup Enge eller</i>• <i>Cha cha cha - hyggedans med et smil på læben eller</i>• <i>Brætspil/havespil & hyggesnak eller</i>• <i>Tid til at slappe af og læse en god bog</i> Derefter er der kaffe og kage

Lørdag den 19/7

kl. 8.00 – 9.00	Morgenmad
kl. 9.15 – 9.45	Morgensamling
10.00 – 12.15	Undervisning i Yoga Meditation
12.30	Middagsmad
14.00 – 16.00	Afrunding i din Yoga Meditations-workshop
16.30	Festforberedelser
17.00	Velkomstdrink, fernisering og danseopvisning
18.30	Festmiddag med sange og hyggeligt samvær

Søndag den 20/7

kl. 8.00 – 9.00

Morgenmad

kl. 9.15 – 10.00

Morgensamling: De sidste højskolesange & ugen der gik i
billeder

Enkelte ændringer kan forekomme. Vi sender velkomstbrev og program til alle tilmeldte ca. en måned før kursusstart.