

# HØJSKOLERNE

LIVET  
VILLE  
IKKE  
VÆRE  
DET  
SAMME  
UDEN  
SAMSPIL

LIVET ER IKKE DET SAMME UDEN  
**Højskolerne**

Korte kurser 1-7 uger

**2023**



# Indhold

2023  
KORTE KURSER  
1-7 UGER

**Forord**  
s. 5

**Priser og praktisk**  
s. 7

**Højskoler med korte kurser**  
s. 8

**Ting du sikkert gerne vil vide**  
s. 79

**Klumme om korte kurser**  
s. 82

## KURSUSOVERSIGTER

**Emnekurser**  
Alt fra kunst og litteratur til bridge og adventure. s. 28

**Familiekurser**  
Aktiviteter for voksne og børn - sammen eller hver for sig. s. 54

**Seniorkurser**  
Kurser specielt rettet mod seniorer. s. 60

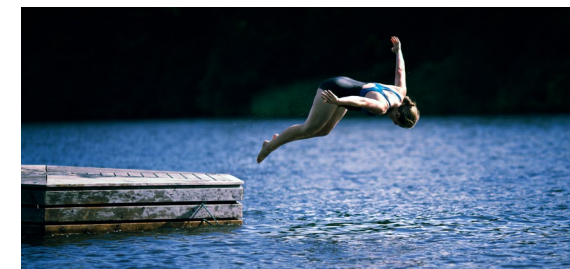
**Rejsekurser**  
Højskole kombineret med en kultur- eller naturrejse. s. 72

**Mellemlange kurser**  
Varer typisk mellem 4 og 7 uger. s. 76

## Kort over højskolerne s. 8



## Højskolerne præsenterer sig s. 12



### INFO OM:

- Højskoleophold for unge** s. 44
- Højskolesangbogen for børn** s. 52
- Gavekort** s. 53
- Højskolesangbogen** s. 80
- Podcast** s. 84
- Højskolebladet** s. 85



Grundet global papirmangel, markant stigende priser og hensynet til miljø og bæredygtighed har vi valgt at trykke kataloget på en anden slags papir end tidligere.



## Livet ville ikke være det samme uden samspil

**Lad batterierne op på et højskolekursus, og få nye impulser i samspil med andre. Du kan fordybe dig i emner, der optager dig, eller dyrke nye interesser og venskaber.**

### **Nogle uger husker du bedre end andre**

Du vil blive overrasket over, hvor meget der kan ske på bare én eller to uger på højskole.

Mange bruger et højskolekursus som en inspiration i livet og arbejdslivet, som et pusterum i uddannelsen, som en aktiv feriemulighed eller som en chance for at møde nye mennesker og udvide netværket.

På et højskolekursus går det faglige og sociale fællesskab hånd i hånd. Du vil opleve, hvilken luksus det er at have adgang til foredragsholdere og dygtige undervisere, der brænder for deres fag. Du får serveret et intenst program, der giver dig masser af gode oplevelser og stof til eftertanke – en tid, du aldrig glemmer.

### **Om dette katalog**

I dette katalog kan du få et overblik over højskolernes mange kursustilbud. Temaerne er musik, sang, kunst, politik, foto, dans, litteratur, natur, idræt og meget mere. Der er både plads til at se indad og til at se på verden omkring os. Og så er der masser af muligheder for at blive udfordret – hvad enten det drejer sig om at dyrke adventuresport eller at synge solo for første gang!

### **Sådan finder du dit kursus**

I katalogets første del præsenterer de enkelte højskoler sig, og i anden del er alle årets korte kurser opstillet i listeform efter typer, emnekurser, familiekurser, seniorkurser, rejsekurser og mellemlange kurser (4 til 7 uger).

Når du har besluttet dig for et kursus, skal du tilmelde dig hos den pågældende højskole. Kontaktoplysninger finder du ved den enkelte højskole eller på [www.hojskolerne.dk](http://www.hojskolerne.dk).

### **BRUG VORES HJEMMESIDE**

Besøg [www.hojskolerne.dk/kortekurser](http://www.hojskolerne.dk/kortekurser), hvor du kan finde de kurser, der passer til dine ønsker – både tids- og emnemæssigt. Her kan du også læse mere om de enkelte kurser.

Trives du ikke lige på nettet, kan du ringe til Højskolernes Hus på 33 36 40 40 – så kan vi hjælpe dig med at finde kurser og bestille materiale fra relevante højskoler.



## Priser og praktisk

### PRISER

---

#### Korte kurser

1 uge – ca. 5.200 kr.

2 uger – ca. 6.800 kr.

Børn – ca. halv pris.

Priserne varierer meget efter højskole, kursus-type og årstid. Prisen dækker kost, logi og undervisning og i de fleste tilfælde også udflugter. Der kan komme ekstra udgifter til materialer og for enkeltværelser.

#### Mellemlange kurser

4 til 7 uger – ca. 2.400 kr./uge.

Prisen dækker kost, logi og undervisning. Der kan komme ekstra udgifter til materialer og studierejse, og du skal betale ekstra for at få et enkeltværelse.

Du skal selv arrangere transporten til og fra højskolen. Flere højskoler tilbyder dog hjælp med afhentning ved nærmeste station.

### TILSKUDSMULIGHEDER

---

#### Kommunestøtte

Enkelte kommuner yder tilskud til højskolekurser. Pensionister kan evt. søge støtte på deres pensionskontor.

#### Studerende

På mange højskoler kan du få rabat på korte og mellemlange kurser, hvis du er studerende.

### FACILITETER

---

Højskoler er forskellige – læs under hver højskole om deres faciliteter, fx værelser, beliggenhed, mad mv.

#### Personer med fysisk funktionsnedsættelse

På gamle højskoler med flere etager osv. kan det være svært at komme rundt, hvis man har et fysisk handicap. Det kan fx også være besværligt at følge undervisningen som hørehæmmet, hvis der ikke er teleslynge. Nogle skoler nævner mulighederne i deres tekst under "Praktiske oplysninger".

På [www.hojskolerne.dk/handicap](http://www.hojskolerne.dk/handicap) findes en oversigt over højskolernes faciliteter for personer med fysisk funktionsnedsættelse.



## Højskoler med korte kurser



Askov Højskole .....	13	Liselund Højskole.....	20
Bornholms Højskole .....	13	Løgumkloster Højskole .....	20
Brandbjerg Højskole .....	13	Nordfyns Folkehøjskole .....	20
Brenderup Højskole .....	13	Nordiska Folkhögskolan i Kungälv .....	21
Børkop Højskole.....	14	Nørgårds Højskole .....	21
Den Europæiske Filmhøjskole .....	14	Odder Højskole .....	21
Den Internationale Højskole.....	14	Oure Højskole.....	21
Den Rytmske Højskole .....	14	Roskilde Festival Højskole.....	22
Egmont Højskolen .....	15	Rude Strand Højskole .....	22
Engelsholm Højskole .....	15	Ry Højskole .....	22
Gerlev Idrætshøjskole .....	15	Ryslinge Højskole .....	22
Gram Højskole.....	15	Rødding Højskole .....	23
Grundtvigs Højskole .....	16	Rønne Højskole .....	23
Gymastikhøjskolen i Ollerup .....	16	Rønshoved Højskole .....	23
Hadsten Højskole .....	16	SeniorHøjskolen, Nørre Nissum .....	23
Højskolen for Bevidsthedsudvikling .....	16	Silkeborg Højskole .....	24
Højskolen Marielyst .....	17	Skals - højskolen for design og håndarb. ....	24
Højskolen Mors.....	17	Struer Højskole.....	24
Højskolen Skærgården .....	17	Suhrs Højskole .....	24
Højskolen Snoghøj .....	17	Ubberup Højskole .....	25
Idrætshøjskolen Bosei .....	18	Uldum Højskole .....	25
Idrætshøjskolen Sønderborg .....	18	Ungdomshøjskolen ved Ribe .....	25
Idrætshøjskolen Aarhus .....	18	Vallekilde Højskole .....	25
ISI Idrætshøjskole .....	18	Vejle Idrætshøjskole .....	26
Jaruplund Højskole .....	19	Vestjyllands Højskole .....	26
Kalø Højskole .....	19	Viborg Idrætshøjskole .....	26
Krogerup Højskole .....	19	Vrå Højskole .....	26
Kunsthøjskolen i Holbæk .....	19	Aalborg Sportshøjskole .....	27
Kunsthøjskolen på Ærø .....	20		

Nogle højskoler er ikke med på listen, da de ikke har korte kurser eller har valgt ikke at være med i kataloget af andre årsager.  
Alle højskoler er med på Danmarkskortet og kan findes på [www.hojskolerne.dk](http://www.hojskolerne.dk).

# Derfor tog vi på højskole



**MICHAEL REKER, 59 ÅR**  
*Selvstændig seniorkonsulent*

"Jeg har altid godt kunnet tænke mig at tage på højskole og greb derfor chancen, da jeg var blevet skilt, og en sommerferieuge skulle planlægges."

"Jeg blev overvældet og rørt. Højskolen er et sted, hvor alle idéer som udgangspunkt besvares med et 'ja'. Et sted, hvor man tager sig selv i at tænke, at her er jeg den bedste udgave af mig selv."



**CECILIE SELIGMANN REEDTZ, 33 ÅR**  
*Sygeplejerske*

"Jeg valgte at tage på et kort højskolekursus, fordi jeg havde nogle veninder, der havde

været afsted året forinden, som havde talt rigtig godt om at være en uge på højskole. Som studerende på SU var det også en okay pris, hvor alt lige fra undervisning, foredrag, overnatning og fantastiske måltider var inkluderet."

"Da jeg tog på et kort kursus første gang, var jeg 22 år, og de fleste på kurset var ældre end mig – mange også en del ældre. Men det, der nok har overrasket mig mest, er, hvor ligegyldig ens alder er, når man er på højskole, fordi vi alle ønsker samme oplevelser og har samme interesser. Og det er præcis dét, der gør, at vi har noget til fælles og derfor også kan have en dejlig uge sammen."



**MARTIN HILDEBRANDT, 49 ÅR**  
*Folkeskolelærer*

"Det var vigtigt for mig, da jeg skulle vælge højskole, at den ikke lå for langt væk fra mit hjem, for jeg håbede, at det ville lykkes mig at få nogle nye venner på højskoleopholdet, og at de så måske heller ikke boede så langt væk."

"Undervisningen viste sig at være af højeste niveau, og jeg var lettet over at mærke, at min egen historiske viden er på så højt et niveau,

at jeg kunne snakke med foredragsholderne. Jeg var med! Jeg nød også bare at være til stede på skolen og dyrke hyggen og sammenholdet med de andre."

"Jeg fik tilegnet mig ny historisk viden og dyrket min store interesse i dét. Og så fik jeg nye venner, som er blevet inviteret til min 50 års fødselsdag."



**ELSE MARIE MANDØ, 70 ÅR**  
*Pensionist og frivillig i Røde Kors og Sandholmlejren*

"Det overraskede mig på mit første højskoleophold, at kombinationen af undervisning, foredrag, fællessang, fælles aktiviteter, samvær og måltider gjorde ugen til en ultimativ all-inclusive ferie, hvor vi levede i en slags højskoleboble, hvor alt uden for højskolen fortonede sig til det ubetydelige. Især var jeg overrasket over, hvor vigtige de daglige foredrag blev for mig. Lødige foredragsholdere med noget på hjerte og evnen til at formidle noget vigtigt om emner, som jeg ikke selv havde valgt, men var taknemmelig for at få med mig."

"En uge på højskole er en givende og ubesværet måde at være sammen med andre mennesker på. På en højskole er samtalen aldrig svær, fordi de fælles indtryk og input er gode samtaleåbnere."



**BENT JØRGENSEN, 77 ÅR**  
*Pensioneret manufakturhandler*

"Jeg ved egentlig ikke, hvad jeg forventede, men jeg var nok lidt skeptisk. Jeg tænkte, at det måske ville være sådan lidt højskolesangbogs-halleluja. Men jeg havde jo ikke sat mig ind i det."

"Jeg blev fuldstændigt taget med bukserne nede. Da jeg gik til ro efter aftensangen den første aften, må jeg indrømme, at jeg måtte fælde en tåre i begejstring over at have oplevet noget ganske unikt og meget overvældende."

"Man opdager nye sider af sig selv, og man har måske endda lidt ekstra at give til en og anden, både inden for og uden for murene."

# Højskolerne præsenterer sig



## ASKOV HØJSKOLE

www.askov-hojskole.dk – 6600 Vejen  
Tlf. 76 96 18 00 – info@askov-hojskole.dk



Askov Højskole er fællesskab og læring i trygge og inspirerende omgivelser. Foredrag, udflugter og højskolesang – oplev det traditionelle højskoleliv sammen med andre. Kurser hele året: fugle, vandring, musik, bridge, kultur, kunst m.m. **Praktiske oplysninger:** Naturskønt område nær Kongeåen tæt på bus, tog og motorvej. Økologisk højskolemad, enkelt- og dobbeltværelser, internet.

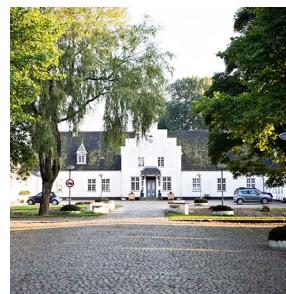


## BORNHOLMS HØJSKOLE

www.bornholmshojskole.dk – 3720 Aakirkeby  
Tlf. 56 97 40 77 – kursus@bornholmshojskole.dk



Bornholms Højskole er kunst og kultur, storslået natur og spændende historie. Kom og oplev vandring, yoga, cykel, sommerfugle, kunst, keramik, seværdigheder, friluftsliv, foredrag og sang. **Praktiske oplysninger:** 41 enkeltværelser og 26 dobbeltværelser – 11 med eget bad og toilet. Køkken med økologiske/lokale råvarer. Ligger midt på Bornholm med Ekkodalen i baghaven.



## BRANDBJERG HØJSKOLE

www.brandbjerg.dk – 7300 Jelling  
Tlf. 75 87 15 00 – bh@brandbjerg.dk



Korte kurser året rundt. Almene kurser: Det skønne Liv, højskolesang, Danmark dejligst, klassisk højskole, nytårskursus mm. Temakurser: vandring, gourmet, havkajak, bridge, mad over bål mm. **Praktiske oplysninger:** 110 enkelt- og dobbeltværelser med eget bad og toilet. Nytænkende og inspirerende køkken. Sølvmærke i økologi. Stor park og smuk natur. Gratis internet. Tæt på Vejle.



## BRENDERUP HØJSKOLE

www.brenderuphojskole.dk – 5464 Brenderup  
Tlf. 64 44 24 14 – kontor@brenderuphojskole.dk



Brenderup Højskole byder på nærvær i levende omgivelser. Find kurser i bæredygtighed, naturoplevelser og kreative fag: strik, filt og kunst, ø-vandring, retreat, kajak, flamenco, yoga, familie- og julekurser mm. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser. Bronzemærke i økologi og fokus på det grønne køkken. Skøn have med bæredygtig arkitektur. Tæt på skov og strand.



### BØRKOP HØJSKOLE

www.imb.dk – 7080 Børkop  
Tlf. 30 80 74 32 – imb@imb.dk



Fælles for alle vores kurser er ønsket om at give en erfaring af et kristent fællesskab og et møde med Gud og sig selv. Vi kalder det "Jesus på hjerte". Vi udbyder et seniorkursus og vores krea-bibelkursus MÆRK.

**Praktiske oplysninger:** Naturskønt beliggende. 200 meter til tog. Indkvartering på nyrenoverede værelser med eget eller delt bad.



### DEN EUROPÆISKE FILMHØJSKOLE

www.europeanfilmcollege.com – 8400 Ebeltoft  
Tlf. 86 34 00 55 – info@europeanfilmcollege.com



Bliv klogere på film i din sommerferie! Få indblik i filmens verden, og nyd en uge med film, ny viden, vidunderlig mad og hygge. Alt sammen i naturskønne omgivelser. Vi tilbyder også manusworkshop for dig, der drømmer om at blive manuskriptforfatter. **Praktiske oplysninger:** dobbelt- og enkeltværelser med eget toilet og bad. Stor biograf. 1 km til strand. 0,5 km til Ebeltoft C.

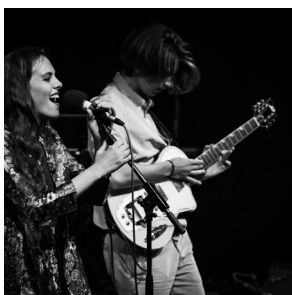


### DEN INTERNATIONALE HØJSKOLE

www.ipc.dk – 3000 Helsingør  
Tlf. 49 21 33 61 – ipc@ipc.dk



Vil du synge med os til sommer? Kurset Den danske sangskat byder på et særligt indblik i den nye højskolesangbog. Der vil være sangforedrag, koncerter og masser af fællessang. Som altid udbyder vi også dansk- og engelskkurser og rig mulighed for at udforske den skønne nordsjællandske natur. **Praktiske oplysninger:** 110 sengepladser i enkelt- og dobbeltværelser. Nær skov og hav.



### DEN RYTMISKE HØJSKOLE

www.drh.dk – 4560 Vig  
Tlf. 59 36 06 00 – den@rytmiske.dk



Tag på Den Rytmske Højskoles korte kurser og få faglig forkælelse. Det musikalske er udgangspunktet for de fælles oplevelser og erkendelser. **Praktiske oplysninger:** Værelserne ligger i otte hyggelige huse, og vi har veludstyrede musiklokaler. Køkkenet har sølvmærket i økologi, og der er mulighed for at spise vegetarisk/vegansk. Vi ligger tæt på skov og strand i det skønne Odsherred.



### EGMONT HØJSKOLEN

www.egmont-hs.dk – 8300 Odder  
Tlf. 87 81 79 00 – mail@egmont-hs.dk



Egmont Højskolen er et levende hus for alle slags mennesker året rundt. Vi tilbyder et sommerprogram med korte kurser inden for alt lige fra menneskekundskab, politik og medier til sejlsads og livskvalitet.

**Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser, alle handicapegnede. Vegetar- eller specialkost. Wi-fi. Åbne værksteder. Svømmehal. Idrætshal. Midt i skoven, tæt ved vandet.



### ENGESHOLM HØJSKOLE

www.engesholm.dk – 7182 Bredsten  
Tlf. 75 88 35 55 – engesholm@engesholm.dk



Faglig fordybelse og kunstnerisk udvikling i kreative fag. Foredrag, koncerter og morgensamlinger i slottets riddersal og hyggeligt samvær. Rammerne er enestående: Et smukt renæssanceslot i naturskønne omgivelser med voldgrav, park, sø og skov. **Praktiske oplysninger:** Bo på enkelt- eller dobbeltværelse. Wi-fi. Veludstyrede, døgnåbne værksteder. Motionsrum. 60-90 % økologisk køkken.



### GERLEV IDRÆTSHØJSKOLE

www.gerlev.dk – 4200 Slagelse  
Tlf. 58 58 40 65 – gerlev@gerlev.dk



Få alt det bedste ved højskolelivet ét sted – både til krop og hoved: koncert og sang, foredrag og klassiske morgensamlinger, kurser inden for aktiv livsstil for unge, ældre og familien. **Praktiske oplysninger:** Vi serverer mad efter årstiden inkl. vegetar og vegansk menu. Bo på enkelt- eller dobbeltværelse på landets ældste idrætshøjskole beliggende i naturskønne omgivelser.



### GRAM HØJSKOLE

www.gramhøjskole.dk – 6510 Gram  
Tlf. 29 32 45 57 – info@gramhøjskole.dk



Nyd nærværet og fællesskabet på Gram Højskole. Vi tilbyder kurser med fokus på mad, keramik, natur, bæredygtighed, økologi, kunst og historie samt sjove og lærerige familiekurser. Vi elsker at udforske verden sammen med vores kursister. **Praktiske oplysninger:** Bus til døren, fri wi-fi, skøn beliggenhed tæt ved Gram Slot, sportshal, store og rummelige værelser, lækker mad, mulighed for specialkost.





### GRUNDTVIGS HØJSKOLE

www.grundtvigs.dk – 3400 Hillerød  
Tlf. 48 26 87 00 – info@grundtvigs.dk



Brug en uge af din sommer på at dyrke dine interesser. Kurser i fotografi, litteratur, politik, maleri, kor, musik, filosofi, tegning og meget mere. Hygge, lækker mad, god stemning og nye input.

**Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser, de fleste med eget bad/toilet. Elevator. Mulighed for gluten-/laktosefri, vegansk og vegetarkost.



### GYMNASTIKHØJSKOLEN I OLLERUP

www.ollerup.dk – 5762 Vester Skerninge  
Tlf. 62 24 12 30 – info@ollerup.dk



Bevægelse af krop og sind for alle aldre på smukke Sydfyn. Vi tilbyder korte kurser inden for emner som vandring, cykling, forældre/barn-relation samt bevægelse og fællesskab for unge, ældre og familier – krydret med foredrag, sang og masser af hygge. **Praktiske oplysninger:** Wi-fi. Mulighed for specialkost. Bus til døren. Fitnesscenter, boldbaner, parkourhal, springcenter, pool, sauna, enkelt- og dobbeltværelser.



### HADSTEN HØJSKOLE

www.hadstenhojskole.dk – 8370 Hadsten  
Tlf. 86 98 01 99 – info@hadstenhojskole.dk



På Hadsten Højskole har vi igen sammensat et alsidigt og seriøst program af korte kurser, hvor der er noget for både hånden, ånden og kroppen. Kurserne afspejler også, at højskolen er for hele livet og folk i alle aldre.

**Praktiske oplysninger:** Skolen ligger tæt ved tog- og busstation. Vi har enkelt- og dobbeltværelser, de fleste med eget bad og toilet. Mulighed for specialkost.



### HØJSKOLEN F. BEVIDSTHEDSUDVIKLING

www.hojskole.net – 4591 Føllenslev  
Tlf. 59 91 92 93 – info@hojskole.net



Udvikling af bevidstheden betyder at komme tættere ind på din inderste kerne, helt derind hvor energi og stilhed gennemtrænger hinanden. Hermed fanger du bedre det enestående potentiale i ethvert øjeblik af livet. Sådan fornyer du livet indefra. Transcendental Meditation er et tilbud til alle kursister. **Praktiske oplysninger:** Skøn beliggenhed, egen strand, velsmagende vegetarisk mad, primært økologisk.



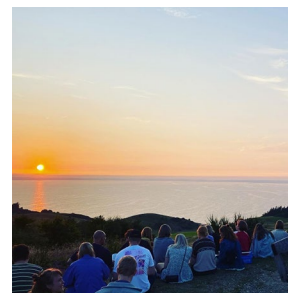
### HØJSKOLEN MARIELYST

www.hsmarielyst.dk – 4873 Væggerløse  
Tlf. 54 13 63 61 – kontor@hsmarielyst.dk



Året rundt tilbyder vi en og to ugers kurser for seniorer inden for fx musik, samfund, kreativitet og bevægelse. Vores dygtige undervisere udgør skolens populære husorkester.

**Praktiske oplysninger:** Alt i ét plan og værelser med eget bad og toilet. Flot koncerthus, kreativt værksted og 300 meter til badestrand. Egen bus direkte fra Sjælør, Høje Tåstrup og Køge Nord stationer.



### HØJSKOLEN MORS

www.hoejskolenmors.dk – 7900 Nyk. Mors  
Tlf. 88 77 97 20 – info@hoejskolenmors.dk



Oplad livsbatterierne på Højskolen Mors! Vi tilbyder spændende kurser i en klassisk højskoleramme. Kurser om eksistens, litteratur, tangokursus, familiekursus, malerikursus, vandrekursus og nytårskursus mm.

**Praktiske oplysninger:** Højskolen er i ét plan og ligger midt i den smukkeste natur på Nordmors. Der er varmvandsbassin, gode værelser og et godt økologisk køkken.



### HØJSKOLEN SKÆRGÅRDEN

www.hjsk.dk – 7400 Herning  
Tlf. 97 12 43 90 – kontoret@hjsk.dk



Uge 27 og 28 har vi familiekurser med samvær, leg og hygge i naturen. Uge 29 og 30 har vi et 14 dages livsstilskursus (Sundhed og Livsstil) og to ugekurser med fokus på Sundhed og Trivsel. **Praktiske oplysninger:** Store familie/enkeltværelser med eget bad og toilet. Skøn beliggenhed med egen sø, å og skov. 6 km til Herning. Sund og lækker mad med masser af groft og grønt.



### HØJSKOLEN SNOGHØJ

www.snoghoj.dk – 7000 Fredericia  
Tlf. 76 24 15 30 – info@snoghoj.dk



Er du til havkajak, stand up paddle, undervandsjagt, yoga, salsa, folkedans, folkemusik, vandring og ikke mindst højskolestemning, højskolesang, morgensamlinger og aftenforedrag? Så er Højskolen Snoghøj noget for dig! **Praktiske oplysninger:** Vi er beliggende lige midt i Danmark med egen badebro, sauna og terrasse 30 meter fra Lillebælt! Køkken med fokus på økologi og diæter.



### IDRÆTSHØJSKOLEN BOSEI

www.bosei.dk – 4720 Præstø  
Tlf. 55 90 90 90 – info@bosei.dk



Idrætshøjskole midt i skoven! Familiekursus uge 28: Aktiv m. friluftsliv, vandsport, fitness & krea – også for teens! Geek Week uge 29: Japansk, koreansk, k-pop, esport, cosplay, mangategning, DnD, tabletop, miniature model mm. 17+.  
**Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser, wi-fi, svømme- & idrætshal, legetanter & -onkler. En time fra Kbh, to km til by & vand. Øko-grønt fra egen have.



### IDRÆTSHØJSKOLEN SØNDERBORG

www.ihs.dk – 6400 Sønderborg  
Tlf. 74 42 18 48 – info@ihs.dk



Inspirerende og aktive ugekursus med plads til ro og fordybelse på IHS. I 2023 byder vi igen på golf-, familie-, og dansekurser med stor faglighed i naturskønne omgivelser. Fokus på bevægelse, vand, golf, historie og outdoor-oplevelser med masser af hygge! **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser, sæsonvarieret køkken og helt tæt på skov, strand og Sønderborg by.



### IDRÆTSHØJSKOLEN AARHUS

www.ihaarhus.dk – 8240 Risskov  
Tlf. 86 21 38 00 – ihaa@ihaarhus.dk



Få en oplevelse for livet, når vi afholder vores populære ugekursus, der blander fysisk aktivitet med skøn højskolestemning. I uge 12 har vi Højskole for aktive seniorer, mens vi i uge 28 og 30 byder på Familiehøjskole med aktiviteter for hele familien. **Praktiske oplysninger:** Idrætshaller, boldbaner, springcenter, svømmehal. Værelser m. bad/toilet. Specielle madhensyn.



### ISI IDRÆTSHØJSKOLE

www.isi.dk – 7430 Ikast  
Tlf. 97 25 24 99 – info@isi.dk



Masser af golf, fællesskab og aktiviteter for krop & sjæl. Unik golfophold med spændende, aktuelle foredragsholdere, inspirerende aftenaktiviteter og golftræning og -spil på første klasse, tilpasset dit niveau.  
**Praktiske oplysninger:** Træning med topuddannede trænere, uanset om du er nybegynder eller rutineret. Frit valg mellem 20 golfbaner.



### JARUPLUND HØJSKOLE

www.jaruplund.com – DE-24976 Handewitt  
Tlf. +49 4630 969140 – jaruplund@skoleforeningen.org



Syd for Flensborg, mellem Hærvej, fjord og marsk, bliver historien nærværende. Oplev Sydslesvig og grænselandet på en højskole med hjemlighed, stor faglighed og skønne omgivelser. Mange kulturhistoriske udflugter.  
**Praktiske oplysninger:** Moderne faciliteter, foredragssal og spisesal med udsigt til søen, biograf, fitnessrum og sauna. Alle værelser er med bad og toilet.



### KALØ HØJSKOLE

www.kalohojkskole.dk – 8410 Rønde  
Tlf. 86 37 12 86 – kontakt@kalohojkskole.dk



Få en skøn sommer på Kalø Højskole midt i Nationalpark Mols Bjerge. Vi byder på korte ugekursus i vandring, fællessang, strik og naturhåndværk, havedyrkning, kajak, sankning, mindfulness og Mols' kultur og natur.  
**Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser. Lækker og fortrinsvis økologisk mad. Mulighed for specialkost. Fantastisk beliggenhed ved skov og strand.



### KROGERUP HØJSKOLE

www.krogerup.dk – 3050 Humlebæk  
Tlf. 49 19 03 80 – kontoret@krogerup.dk



Krogerups smukke herregård i Nordsjælland danner ramme om korte kurser året rundt. Bliv klogere på samfund og samtidig med Tænkepauser, dyrk naturen og praktisk havebrug med Aarstiderne, og tag børn eller børnebørn med på familiekursus til sommer. Det er også muligt at fejre nytår på Krogerup. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser indrettet af Børge Mogensen. Gratis adgang til Louisiana.



### KUNSTHØJSKOLEN I HOLBÆK

www.kunsthøjskolen.dk – 4300 Holbæk  
Tlf. 59 43 18 88 – info@kunsthøjskolen.dk



Sommerkurserne på Kunsthøjskolen er præget af høj faglighed og et intenst, socialt liv. Udover værkstedsundervisningen i forskellige kunstneriske fag orienteres der gennem foredrag mm. om kunstneriske og kulturelle emner.  
**Praktiske oplysninger:** Døgnåbne, velindrettede værksteder – materialebutik på skolen – økologisk køkken – mulighed for specialkost.



### KUNSTHØJSKOLEN PÅ ÆRØ

www.kunstaeroe.dk – 5985 Søby  
Tlf. 62 58 16 60 – info@kunstaeroe.dk



Man kan søge til billedkunsten, fordi man søger noget rart og smukt. Andre vil forstyrres, og arbejdet med et kunstnerisk udtryk er en måde at gå i dialog med hverdagslivet ... og sig selv. Stikord: værkstedsundervisning, opgaver, vejledning og dialog. Underviserne er professionelle kunstnere.

**Praktiske oplysninger:** Enkeltværelser uden toilet/bad. Vegetar- og specialekost efter behov.



### LISELUND HØJSKOLE

www.liselund.dk – 4200 Slagelse  
Tlf. 58 52 31 20 – liselund@liselund.dk



På Sjællands eneste folkehøjskole for seniorer har vi korte kurser året rundt med fokus på eksistentielle og samfundsrelevante spørgsmål inden for litteratur, kultur, kunst, natur og politik – og med musik, sang og udflugter. Faglighed og berigende samvær vægtes højt. **Praktiske oplysninger:** Nem adgang med bil, bus og tog. Historiske bygninger omkranset af park. Glimrende køkken. Teleslynge i foredragssal.



### LØGUMKLOSTER HØJSKOLE

www.logumklosterhojskole.dk – 6240 Løgumkloster  
Tlf. 74 74 40 40 – info@logumklosterhojskole.dk



Vi tilbyder kurser inden for natur, kunst, håndarbejde, filosofi, bæredygtighed og samfund samt familiekurser. Skolen ligger naturskønt og bruger sin sønderjyske lokalitet. Her får du nærhed og fællesskab på en skole med plads til alle. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser. Handicapvenlige faciliteter. Middelalderhave. Grønt køkken med mulighed for specialkost.

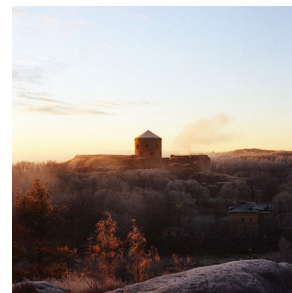


### NORDFYNS HØJSKOLE

www.nordfyns.nu – 5400 Bogense  
Tlf. 64 81 32 80 – kontor@nordfyns.nu



Vi har korte kurser det meste af året, hvor du kan blive udfordret sammen med andre. Prøv fx vores kreative kurser i patchwork eller miniature eller vores kurser med spændende foredrag og debatter. Fordybelse, faglighed, livsglæde og fællesskab. **Praktiske oplysninger:** 2 km til strand, 500 m til skov, fantastisk køkken med bronzemærke i økologi og mulighed for specialkost.

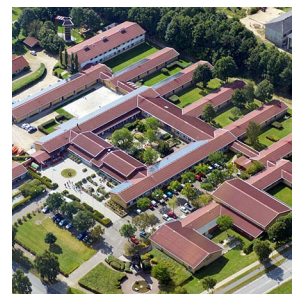


### NORDISKA FOLKHÖGSKOLAN

www.nordiska.fhsk.se – SE-44241 Kungälv  
Tlf. (0046) 303 206 200 – info@nordiska.fhsk.se



NORDISKT LJUS Kulturfestival 3.–30. juli 2023. Et mødested for kunst og kultur i Norden. Korte sommerkurser i billedkunst, teater, sang, foto, dans og film for alle. Residens med stipendium for kunstnere. Afsluttes med festival. www.nordisktjus.se **Praktiske oplysninger:** Bo midt i storslået svensk natur med udsigt over historiske Bohus. 20 minutter fra Göteborg, 4 timer fra Danmark.



### NØRGAARDS HØJSKOLE

www.nrgaard.dk – 8850 Bjerringbro  
Tlf. 86 68 23 00 – adm@nrgaard.dk



Atmosfære, livsglæde og faglighed er kendetegn for Nørgaards Højskole. Korte kurser året rundt: musik, sang, golf, bridge, kajak, udeliv, vandring, wellness, maleri, keramik, strik, cykling, yoga, familiekurser m.fl.

**Praktiske oplysninger:** 115 moderne værelser. Økologisk køkken, skønne fællesrum, svømmehal og fitness. Togforbindelse direkte til højskolen. Vi henter på stationen.



### ODDER HØJSKOLE

www.odderhojskole.dk – 8300 Odder  
Tlf. 86 54 07 44 – mail@odderhojskole.dk



Boblende livsglæde! Vores populære sommerkurser byder på faglig forkælelse i fællesskab. Vi har kursus for hele familien og slutter sommersæsonen med et højsommerkursus. **Praktiske oplysninger:** Skolen har enkelt- og dobbeltværelser. De fleste med eget bad og toilet. Mulighed for vegetar- eller specialkost. Midt i byen, tæt på Aarhus, nær ved stranden.



### OUR E HØJSKOLE

www.oure.dk/hoejskole – 5883 Oure  
Tlf. 62 38 38 37 – hojskole@oure.dk



Tag på aktiv ferie på Oure Sommerhøjskole for voksne, Familiehøjskole med børn eller børnebørn, eller send teenageren på UngdomsCamp for de 13-17-årige. Bliv en del af sommerens store og aktive fællesskab. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- el. dobbeltværelser med el. uden eget toilet/bad. Mange fede faciliteter og et lækkert økologisk køkken. 10 km til Svendborg, 2 km til strand.

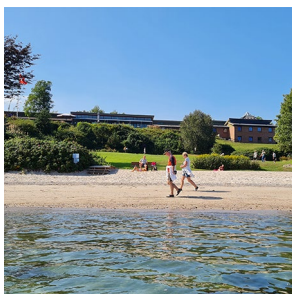


### ROSKILDE FESTIVAL HØJSKOLE

www.rofh.dk – 4000 Roskilde  
Tlf. 31 32 53 21 – info@rofh.dk



Oplev en ny højskole, der bygger på idealerne bag Roskilde Festival i den moderne bydel Musicon. Vores korte kurser er skabt med udgangspunkt i vores hovedfagligheder. Du får det bedste fra den klassiske højskoletradition og er med til at bygge fremtidens fællesskaber. **Praktiske oplysninger:** Vi har moderne faciliteter, handicapmuligheder og et grønt og økologisk køkken.



### RUDE STRAND HØJSKOLE

www.rudestrandhojskole.dk – 8300 Odder  
Tlf. 86 55 89 44 – info@rudestrandhojskole.dk



Seniorhøjskole med foredrag, fællesskab og formidabel havudsigt! Vores veloplagte personale tager hver uge året rundt imod over 3.000 livslystne seniorer, der ønsker flere vinkler på livet, sig selv og hinanden i en munter og musikalsk atmosfære. **Praktiske oplysninger:** Højskolen ligger i vandkanten mellem Aarhus og Odder og har plads til 69 kursister i enkelt- og dobbeltværelser.



### RY HØJSKOLE

www.ryhojskole.dk – 8680 Ry  
Tlf. 86 89 18 88 – kontoret@ryhojskole.dk



Sommerkurserne byder på Keramik, Tegning, Yoga, Vandring, Tango, Kajak, Musik, Kor, Plantedesign, Svejsning, Teater og meget andet. På familiekurset skal børn være fyldt 10 år. **Praktiske oplysninger:** Vi spiser fortrinsvis økologisk og vegetarisk. Vi bor meget smukt, og parken går ned til Gudenåen. Husk badetøjet. 10 enkelt- og 43 dobbeltværelser. 10 værelser er med eget toilet og bad. Toget går lige til døren.



### RYSLINGE HØJSKOLE

www.ryslinge.nu – 5856 Ryslinge  
Tlf. 62 67 10 20 – mail@ryslinge-hojskole.dk



Oplev en af landets smukkeste højskoler i ugerne 27-30. Vælg her mellem forskellige højskolekurser: familiekursus, Højskolesangbogen, kunst, forfatterskab, visesang, dans, teater, friluftsliv samt faglig fordybelse inden for endnu flere områder. **Praktiske oplysninger:** Historiske rammer i moderne faciliteter. Værelser m. eget bad/toilet. Grønt & varieret køkken med mulighed for specialkost. Teleslynge.



### RØDDING HØJSKOLE

www.rhskole.dk – 6630 Rødding  
Tlf. 74 84 22 84 – kontor@rhskole.dk



Grundtvigsk højskole – Danmarks første. 26 korte kurser med livsfilosofi, religion, historie, sang, kreative værksteder, grænseland, verdensarv, litteratur, humor, naturvandringer, nordisk kultur samt cykel-, nytårs- og familiekurser. Altid med foredrag, debat, udflugter, højskolesang og hyggeligt samvær. **Praktiske oplysninger:** Grønt, varieret køkken med mulighed for specialkost. Teleslynge.



### RØNDE HØJSKOLE

www.rondehojskole.dk.dk – 8410 Rønne  
Tlf. 86 37 19 55 – post@rhe.dk



Inspiration, glæde og gode oplevelser! Sommerkurserne på Rønne Højskole byder på højskolesang, udflugter, fortællinger, fordybelse og velsmagende mad lavet fra bunden. Altsammen indrammet af naturskønne omgivelser på Djursland og i Nationalpark Mols Bjerge. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- el. dobbeltværelser. Teleslynge i foredragssal. Mulighed for vegetar – eller specialkost.



### RØNSHOVED HØJSKOLE

www.ronshoved.dk – 6340 Kruså  
Tlf. 74 60 83 18 – info@ronshoved.dk



Tankvækkende kurser i maleriske omgivelser lige ned til Flensborg Fjord. Livsanskuelses-, vandre- og historiske kurser nord og syd for grænsen. Kendetegnet ved hjemlighed & engagement og rig på traditioner, sang og fællesskab. Kompetente lærere, der brænder for at formidle egnens sønderjyske historie. **Praktiske oplysninger:** Nye værelser med eget bad & toilet. Teleslynge. Wi-fi.



### SENIORHØJSKOLEN, NØRRE NISSUM

www.seniorhoejskolen.dk.dk – 7620 Lemvig  
Tlf. 97 89 10 11 – kontor@seniorhoejskolen.dk



SeniorHøjskolen ligger mellem hav, fjord og skov – indenfor og udenfor byder vi på masser af lys, luft og fællesskab, der giver ny ilt til hoved, hjerte og krop. Vi laver højskole med hjemlighed, nærvær, stærk faglighed og højt til loftet. Vi har korte kurser hele året rundt. **Praktiske oplysninger:** Lækkert køkken, værelser med eget bad/toilet, egen svømmesal, alt i ét plan, wi-fi.



### SILKEBORG HØJSKOLE

www.silkeborghøjskole.dk – 8600 Silkeborg  
Tlf. 86 82 29 33 – info@silkeborghøjskole.dk



Sommerhøjskole i Søhøjlandet byder på fællesskab, fordybelse og store oplevelser. Nyd en uge med keramik, højskolesang, mountainbike, filosofi, vandring, kreativitet og leg, friluftsliv eller rytmisk musik. **Praktiske oplysninger:** Nyistandsatte enkelt- og dobbeltværelser med udsigt over Silkeborg Langsø. Egen svømmehal. Sund og varieret kost. Stor kunstsamling – oplev bl.a. samtaletårnet Vendepunktet.



### SKALS - HØJSK. F. DESIGN & HÅNDARB.

www.skals.nu – 8832 Skals  
Tlf. 86 69 40 64 – skals@skals.nu



Skals højskole – en smuk gammel bygning med udsigt til Hjarbæk Fjord og med en hyggelig gammel have. Et ophold her er som en ferie, hvor du bliver fyldt med inspiration og ro. Med dygtige lærere og andre elever fordyber du dig i teknikker og håndværk i de åbne værksteder. Der vil være foredrag og udflugt. **Praktiske oplysninger:** Der er mulighed for enkelt- og dobbeltværelser. Bad og toilet på gangen.



### STRUER HØJSKOLE

www.struerhøjskole.dk – 7600 Struer  
Tlf. 97 85 08 22 – mail@struerhøjskole.dk



Her finder du livsglæde, personlig udvikling og fællesskab. Vi er gode til "mad & vaner", "krop & sjæl" og "motion og friluftsliv". Kom i 1-15 uger, og få inspiration, oplevelser og lækker mad. Alle kan være med.

**Praktiske oplysninger:** Vi er en lille skole med afslappet atmosfære og elever i alle aldre. Skønne omgivelser i byen, tæt på fjord og skov. Eget værelse med bad/toilet



### SUHRS HØJSKOLE

www.suhrs.dk – 1126 København K  
Tlf. 33 12 80 53 – kontakt@suhrs.dk



For dig, der elsker mad! Tag på højskole, og lær noget, du kan bruge hver dag – hele livet. Du kommer til at smage, tilberede, samle, nyde, sans og forholde dig til fantastisk mad og råvarer – sammen med dygtige undervisere. Kurser i uge 26 og 27. **Praktiske oplysninger:** Højskolen ligger i København i et hyggeligt byhus med udsigt til Rundetårn. Bo på skolen eller i egen bolig.



### UBBERUP HØJSKOLE

www.ubberup.dk – 4400 Kalundborg  
Tlf. 59 50 00 80 – info@ubberup.dk



Vil du blive klogere på SUND LIVSSTIL og livsstilsændring? Så kom på sommerferie på Ubberup Højskole. Vi giver den gas til sjov motion og stille yoga – alle kan være med. Tilsat sund mad, fællesskab, foredrag, udflugter, sang, bål og Ubberup-hygge. **Praktiske oplysninger:** To uger i august. Smukke omgivelser ved Kalundborg. Mulighed for specialkost. Enkelt- og dobbeltværelser.



### ULDUM HØJSKOLE

www.uldum-højskole.dk – 7171 Uldum  
Tlf. 75 67 82 11 – uldum@uldum-højskole.dk



Hen over sommeren byder vi på en række spændende korte kurser med følgende emner: fælles om sangen, kreative værksteder (maleri, raku-keramik, sølvsmykker, pileflet, læderværksted, skriveværksted), familiekursus og 2 naturvandrekurser – Østjyske Landskaber og Hærvejen. **Praktiske oplysninger:** Enkelt-, dobbelt- eller familieværelser. Svømmehal, wi-fi, mulighed for vegetarmad



### UNGDOMSHØJSKOLEN VED RIBE

www.uhr.dk – 6760 Ribe  
Tlf. 75 44 50 04 – kontoret@uhr.dk



Højskole i Nationalpark Vadehavet. SOMMERUGEN 2023 (1.-7. juli) byder på hele tre kurser: "Skriv med Smil", "Super Abstrakt Maleri" og "Eksperimentel Strik". Workshops, morgensamlinger, foredrag, udflugt og masser af hygge og fest – en rigtig skøn sommeruge. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser. Wifi. Lækkert køkken med bronzemærket i økologi. Mulighed for specialkost.



### VALLEKILDE HØJSKOLE

www.vallekilde.dk – 4534 Hørve  
Tlf. 59 65 60 45 – vallekilde@vallekilde.dk



Tag på vandretur i Odsherreds smukke natur, eller få skriveundervisning af anerkendte danske forfattere. På vores familiekurser kan du slippe ungerne fri i haven, være kreativ i værkstederne og nyde sommeren på en af landets ældste højskoler. **Praktiske oplysninger:** Ambitiøst køkken med guldmærke i økologi. Smukke omgivelser og stemningsfuld have. Tæt på badestrand.



### VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE

www.vih.dk – 7100 Vejle  
Tlf. 75 82 08 11 – kontor@vih.dk



Aktive sommerkurser for hele familien eller kun for dig. Idræt og bevægelse er samlingspunkt. Ugekurser med golf, vandring, kajak, SUP, fitness, outdoor, MTB, yoga. **Praktiske oplysninger:** Omgivet af bøgeskov – tæt på strand, fjord og by. Pool, sauna, klatrevæg, boldbaner, haller, fitness, spinning, dansesal og styrketræning. Enkelt- og dobbeltværelser. Vegetar- og specialkost.



### VESTJYLLANDS HØJSKOLE

www.vestjyllandshojskole.dk – 6950 Ringkøbing  
Tlf. 96 75 37 77 – kontor@vestjyllandshojskole.dk



Bredt udvalg af kurser fx familiekursus, kor, salsa, tango, yoga, kajak, kunst, kultur, keramik, tegning, maleri, forfatter, vandring, selvforsyning og tinyhouse-byggeri. **Praktiske oplysninger:** 4 handicapvenlige værelser m. bad/toilet. Økologisk køkken. Naturskønne omgivelser v. Ringkøbing Fjord og nær Vesterhavet. Egen vindmølle. CO2-neutral og selvforsynende.



### VIBORG IDRÆTSHØJSKOLE

www.viborgih.dk – 8800 Viborg  
Tlf. 86 67 20 11 – info@viborgih.dk



Aktiv ferie for alle – Familiehøjskole eller Adventureuge (kajak eller MTB) eller Centre of Movement (dans). Måske skal mor i kajakken, mens far og søn er på MTB, og datteren er på Centre of Movement – eller en anden kombination. **Praktiske oplysninger:** Svømmehal, Klatrebjerg/-væg, Fitnesscenter og div. haller. Naturskøn placering ved sø/skov. God mad/mulighed for specialkost.

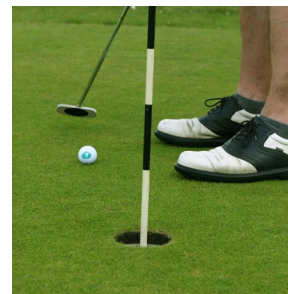


### VRÅ HØJSKOLE

www.vraahojskole.dk – 9760 Vrå  
Tlf. 98 98 10 10 – info@vraahojskole.dk



Fordyb dig i Kunst, Keramik, Håndarbejde, Sang, Fotografi, Smykker, Tekstil eller det skrevne ord. Kom med på Vandrekursus eller find roen med Klassisk Kulturhøjskole. Lær nyt, mød nye mennesker, syng og spis lækker mad. I historiske rammer, tæt på Vesterhavet. **Praktiske oplysninger:** Toilet og bad på værelset. Specialkost muligt. Ungdomspriser.



### AALBORG SPORTSHØJSKOLE

www.sportshojskolen.dk – 9000 Aalborg  
Tlf. 98 13 13 11 – sph@sportshojskolen.dk



Kunne du tænke dig at prøve kræfter med de fantastiske nordjyske golfbaner og opleve forkælelse for krop og sjæl med velsmagende mad, golf og højskole? Hvis ja, så vil fem dage på Aalborg Sportshøjskoles golfkursus i enten uge 28 eller 29 helt sikkert være noget for dig. **Praktiske oplysninger:** Enkelt- og dobbeltværelser, med og uden bad. Gratis wi-fi.



## Emnekurser – værd at vide

### Så længe varer kurserne

Fra 5 dage til 3 uger. De fleste varer en uge.

### Dem vil du møde

Folk i alle aldre og med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Fælles er interessen for emnet og nye oplevelser sammen med andre. Nogle tager af sted med deres partner eller en ven, men rigtig mange kommer solo. Du er nemlig aldrig alene på en højskole.

### Det kan du forvente

At dyrke dine interesser, få nye input og nye udfordringer eller koble af fra arbejdslivets stress og jag. Du vil møde engagerede og fagligt dygtige lærere og foredragsholdere, som sammen med dine medkursister vil skabe ideelle rammer for samvær og fællesskab om indholdet.

### Det koster det

Ca. 5.200 kr. for et ugekursus.

Ca. 6.800 kr. for 2 uger.

Prisen varierer fra højskole til højskole, og der kan være ekstra udgifter til materialer.

### Det får du for pengene

Betalingen dækker undervisning, udflugter, kost og logi på dobbeltværelse. Der er i de fleste tilfælde tillæg for enkeltværelser.

### Sådan læses kursusoversigten

Kurserne står kronologisk måned for måned.

### Brug vores hjemmeside

På [www.hojskolerne.dk/emnekurser](http://www.hojskolerne.dk/emnekurser) findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan søge på fag og emner.

# Find dit emnekursus

Se også [www.hojskolerne.dk/emnekurser](http://www.hojskolerne.dk/emnekurser)

## JANUAR

- 1.-7. Struer Højskole. Lyengar yoga & højskole – bring krop og sjæl i balance.
- 1.-7. Struer Højskole. Nytår & Velvære – Wellness og egenomsorg.
- 2.-8. Engelsholm Højskole. Vinterstævnet: Rytmisk sammenspil / produktion / sangskrivning.
- 2.-8. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 8.-14. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vinterkursus.
- 8.-14. Testrup Højskole. Tag og skriv! At skrive en ny fremtid .
- 8.-28. Struer Højskole. Livsstil, mad & motion.
- 15.-21. Askov Højskole. Syng for livet.
- 15.-21. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vinterkursus.
- 15.-21. Testrup Højskole. Åndens liv - Arendt og Heidegger.
- 22.-28. Askov Højskole. Skriv din livshistorie.
- 22.-28. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt .
- 22.-28. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Fri for stress og kunsten at sove godt.
- 22.-28. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære - hele livet.
- 29.-4/2 Askov Højskole. Grønland: kulturen, fremtiden og stormagtens interesse.
- 29.-4/2 Gram Højskole. Livshistorier – Skriv dit liv.
- 29.-4/2 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Strikket tilhører.
- 29.-4/2 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skaftævning.

30.-3/2 Brandbjerg Højskole. De store spørgsmåls om eksistens.

30.-3/2 Højskolen Acts Academy. Bedeugen.

## FEBRUAR

- 1.-7. Jaruplund Højskole. Tårer, latter og gåsehud – operaer og koncerter.
- 5.-11. Askov Højskole. Fugle i naturen.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Hækling og højskole .
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Akvarel og højskole – lær om maleteknik, motiver, materialer og inspiration.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Slægtsforskning og højskole. TEMA: Ejendomshistorie og erhverv.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Patchwork og højskole.
- 5.-11. Struer Højskole. Upcycling & kreativitet.
- 5.-11. Struer Højskole. Bagekursus – bag dig glad .
- 5.-11. Struer Højskole. Yoga & højskole – bring krop og sind i balance .
- 6.-12. Jaruplund Højskole. Festfyrværkeri – Stjernestunder med kunstnere og kendere.
- 12.-17. Jaruplund Højskole. Tysklands lys og mørke – Der Deutsche Sonderweg.
- 12.-18. Askov Højskole. Bæredygtig kreativitet. Få inspiration til at skabe nyt af genbrugstøj og brugte ting.
- 12.-18. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda – sådan finder du din sundhed.
- 12.-18. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.

- 12.-18. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 12.-18. Nørgaards Højskole. Foto og højskole – grundlæggende værktøjer i kameraet og i Photoshop Elements.
- 12.-18. Struer Højskole. Mindset & madro .
- 13.-17. Brandbjerg Højskole. Bridge og højskole.
- 19.-25. Gram Højskole. Strik, snak og syng.
- 19.-25. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness – velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 19.-25. Nordfyns Højskole. Patchwork.
- 19.-4/3 Struer Højskole. Livsstil, mad & motion.
- 20.-24. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals broderi.
- 20.-24. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning.
- 20.-26. Jaruplund Højskole. Kærlighedens mange ansigter – operakursus.
- 25.-3/3 Rødding Højskole. Lys i mørket. I kunst, litteratur og kirke.
- 26.-4/3 Nørgaards Højskole. Strik og højskole.
- 26.-4/3 Nørgaards Højskole. Wellness og højskole.
- 26.-4/3 Nørgaards Højskole. Syng dig glad - fællessang for alle. Vi synger sange fra Højskolesangbogen og andre sangskatte.
- 26.-4/3 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Broderi.
- 26.-4/3 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning .
- 27.-5/3 Jaruplund Højskole. Filosofi – Tidløse tanker om samtidens udfordringer.

## MARTS

- 5.-11. Brenderup Højskole. Forårsretreat.
- 5.-11. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Detox naturligt.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Det levende køkken - Surdej - Gæring - Fermentering Kombucha - Yoghurturter - Oste.

- 5.-11. Nørgaards Højskole. Yoga og højskole – prøv forskellige former for yoga, Lyengar, Hatha, Yin m.fl.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Maleri og højskole .
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Keramik og højskole – prøv forskellige teknikker, drejning, håndbygget keramik og raku.
- 5.-11. Skals - højskolen for design og håndarbejde. HVF-broderi venetiansk, richelieu.
- 5.-11. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals-broderi.
- 6.-12. Jaruplund Højskole. En højskoleuge med Broderisten.
- 11.-17. Rødding Højskole. Humor og livsmod. En livsfilosofisk højskoleuge om den muntre alvor.
- 12.-18. Gram Højskole. Bæredygtighed for dig og mig.
- 12.-18. Kunsthøjskolen på Ærø. Det fortællende maleri.
- 12.-18. Nørgaards Højskole. Slægtsforskning og højskole. Tema: Levnedbeskrivelser og aviser.
- 12.-18. Nørgaards Højskole. Strik og højskole - teknik, design og inspiration.
- 13.-17. Idræts højskolen Sønderborg. Historiekursus.
- 13.-19. Jaruplund Højskole. Strikkekursus.
- 18.-2/4 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness Advanced – velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 19.-25. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda - sådan finder du din sundhed.
- 19.-25. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 19.-25. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri med lys og skygge.
- 19.-25. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vævning.





Foto: Klaus Holsting

### MARTS FORTSAT

- 19.-25. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Re-design.
- 26.-1/4 Gram Højskole. Den store sønderjyske bagedyst – bag og spis dig gennem et unikt stykke sønderjysk historie.
- 26.-1/4 Kunsthøjskolen på Ærø. Abstrakt maleri – dialog mellem materialerne og dig.
- 26.-1/4 Løgumkloster Højskole. Sort sol og vilde vinger over Vadehavet.
- 29.-2/4 Gerlev Idrætshøjskole. Grøntsagerne kommer.

### APRIL

- 5.-10. Løgumkloster Højskole. Tango, yoga og sang.
- 5.-11. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Fri for stress og kunsten at sove godt.
- 5.-11. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 15.-21. Rødding Højskole. Med saft og kraft. Store naturoplevelser, livgivende foredrag og kulinariske overraskelser.
- 16.-22. Askov Højskole. Kunst-Litteratur-Historie.
- 16.-22. Gram Højskole. Akvarel- og tegnekursus – nybegyndere og letøvede.
- 16.-22. Kunsthøjskolen på Ærø. Malelyst – "Mal som du vil og dø lykkelig".
- 16.-22. Løgumkloster Højskole. Værksteds-kursus: Udendørs pileflet.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Patchwork og højskole.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 17.-21. Brandbjerg Højskole. Østjyske gourmetoplevelser.
- 23.-29. Askov Højskole. På sporet af fantastiske fortællinger.
- 23.-29. Engelsholm Højskole. Forårskunst: Maleri, keramik, glaspustning, smykkedesign, komposition.

- 23.-29. Højskolen Mors. Når livet bliver en fortælling.
- 23.-29. Højskolen Mors. Keramikkens Verden.
- 23.-29. Kunsthøjskolen på Ærø. Akrylmaleri – vådt i vådt.
- 23.-29. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 23.-29. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 23.-29. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning HVF – nederdel/buks.
- 23.-29. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Broderi.
- 24.-28. Gram Højskole. Livskraft – en vej til mental sundhed.
- 26.-30. Gerlev Idrætshøjskole. Den selvforsynende have.
- 30.-6/5 Brenderup Højskole. Vandring i de fynske naturperler.
- 30.-6/5 Nordfyns Højskole. Patchwork.

### MAJ

- 7.-13. Askov Højskole. Fugle i naturen. Forårets fugle på tæt hold. Ture til Vadehavet og andre fuglelokaliteter.
- 7.-13. Gram Højskole. Keramik – lær at dreje (for nybegyndere).
- 7.-13. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 7.-13. Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 8.-12. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning.
- 14.-20. Brenderup Højskole. Adrenalinick.
- 14.-20. Gram Højskole. Bridge og højskole.
- 16.-21. Løgumkloster Højskole. Spillelyst.
- 21.-26. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Plantefarvning.
- 21.-27. Gram Højskole. Vandrekursus – Gå dig til indsigt og udsigt.
- 21.-27. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 21.-27. Nørgaards Højskole. Akvarel og højskole.
- 25.-29. Gerlev Idrætshøjskole. Beachvolley.

## MAJ FORTSAT

- 28.-3/6 Gram Højskole. Fluefiskeri med tørlue og nymfe efter bækørred og stalling, mens majfluerne klækker.
- 28.-10/6 Løgumkloster Højskole. Ikonkursus: Ortodokst ikonmaleri.
- 29.-4/6 Askov Højskole. Vandring langs Hærvejen.
- 29.-4/6 Askov Højskole. Sommerjazz og blues. Sammenspil og sang på hold med professionelle instruktører.

## JUNI

- 4.-10. Gram Højskole. Tæt på naturen.
- 4.-10. Nørgaards Højskole. Wellness og højskole.
- 4.-10. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 5.-9. Brandbjerg Højskole. Tankevækkende højskole.
- 10.-17. Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommerkursus med kunst i fokus: Maleri, Keramik, Smykker og Skriveværksted.
- 11.-17. Gram Højskole. Smagen af Sønderjylland.
- 11.-17. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 11.-17. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness – velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 11.-17. Nørgaards Højskole. Bridge og golf.
- 12.-16. Askov Højskole. Midsommer i Askov. Kunst, litteratur, historie og musik i foredrag, koncert og udflygt.
- 17.-23. Vestjyllands Højskole. Kunst og kultur i Vestjylland.
- 17.-23. Vestjyllands Højskole. Skriv dit liv – erindringer, der bliver læst.
- 17.-23. Vestjyllands Højskole. Keramik.
- 17.-23. Vestjyllands Højskole. Tegning og maleri.
- 18.-24. Grundtvigs Højskole. Fotofestival – mød nogle af Danmarks bedste fotografer.

- 18.-24. Grundtvigs Højskole. Radio. Lær at lave podcast.
- 18.-24. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige yoga.
- 18.-24. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Detox naturligt.
- 18.-24. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt .
- 18.-24. Højskolen Mors. Kunstkursus: Maleri.
- 18.-24. Højskolen Mors. Kunstkursus: Kajak & Akvarel.
- 18.-24. Højskolen Mors. Kunstkursus: Tegning & Akvarel.
- 18.-24. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 18.-24. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Gendarmstien - maritime vandringer langs Flensborg Fjord.
- 18.-24. Silkeborg Højskole. Keramik – Giv leret liv.
- 18.-24. Silkeborg Højskole. Højskolesangbogen – vendepunkter.
- 18.-1/7 Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommerkursus i kunst: Maleri, Tegning & Akvarel, Keramik og Serigrafi.
- 19.-24. Vrå Højskole. Klassisk kulturhøjskole.
- 24.-30. Børkop Højskole. MÆRK. Krea- og outdoorkursus.
- 24.-30. Rønne Højskole. Vandringer i Nationalpark Mols Bjerge.
- 24.-30. Rønne Højskole. Arkæologi og oldtid.
- 24.-30. Rønne Højskole. Yoga & Højskole.
- 24.-30. Rønne Højskole. Kor – sangen har vinger.
- 25.-1/7 Bornholms Højskole. Bornholm på cykel.
- 25.-1/7 Bornholms Højskole. Smagen af Bornholm.
- 25.-1/7 Brenderup Højskole. Sommerkursus i samarbejde med SIND.
- 25.-1/7 Den Rytmske Højskole. Blæser og slagtojsmusik.
- 25.-1/7 Gerlev Idrætshøjskole. Gospel & højskole.

- 25.-1/7 Gram Højskole. Keramik og Raku.
- 25.-1/7 Gram Højskole. "Naturen Kalder" – Musik, Natur og Mindfulness.
- 25.-1/7 Grundtvigs Højskole. Maleri – Croquis og modelmaleri.
- 25.-1/7 Grundtvigs Højskole. Korsang – Syng De 24 Timer af Bernhard Christensen.
- 25.-1/7 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Livet fornyes indefra – Vækst gennem fordybelse.
- 25.-1/7 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 25.-1/7 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Fri for stress og kunsten at sove godt.
- 25.-1/7 Højskolen Mors. Mors & Thy på kryds og tværs.
- 25.-1/7 Højskolen Snoghøj. Folkemusik.
- 25.-1/7 Højskolen Snoghøj. Folkedans.
- 25.-1/7 Krogerup Højskole. Tænkepauser – i samarbejde med Aarhus Universitetsforlag.
- 25.-1/7 Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri med 3 linjer
- 25.-1/7 Løgumkloster Højskole. Kirkemusik.
- 25.-1/7 Løgumkloster Højskole. Naturrum: Ind og ud i naturen.
- 25.-1/7 Nørgaards Højskole. Stand Up Paddle.
- 25.-1/7 Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 25.-1/7 Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 25.-1/7 Nørgaards Højskole. Keramik og højskole.
- 25.-1/7 Ry Højskole. Ry Classic.
- 25.-1/7 Rødding Højskole. De dybeste rødder. Fortællinger om Danmarks folkesjæl i historie, litteratur, kunst, sang og natur.
- 25.-1/7 Rødding Højskole. Tro, håb og kærlighed.
- 25.-1/7 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 25.-1/7 Struer Højskole. Ironmind & Højskole.
- 25.-1/7 Suhrs Højskole. Madlavningskursus: Smag på havet.

- 25.-8/7 Bornholms Højskole. Keramik eller Akvarel.
- 26.-1/7 Vrå Højskole. Kunst-workshops og klassisk højskole.
- 26.-2/7 Hadsten Højskole. Vandring og fugle i Østjylland.
- 26.-2/7 Hadsten Højskole. Vandring i Østjylland.
- 26.-2/7 Hadsten Højskole. Naturfoto.
- 26.-2/7 Hadsten Højskole. Sang og gang.
- 26.-2/7 Hadsten Højskole. Yoga og gåture.
- 26.-2/7 Uldum Højskole. Hærvejen. Natur, kultur og historie, med vandringer langs de gamle hærvejsspor.
- 27.-1/7 Brandbjerg Højskole. Vandring.
- 28.-2/7 Kalø Højskole. Find ro og nærvær med mindfulness.

## JULI

- 1.-7. Rønne Højskole. Cykel Tour de Djursland – vælg imellem turcykel, mountainbike eller racercykel.
- 1.-7. Rønne Højskole. Sy og design på højskolemanér.
- 1.-7. Rønne Højskole. Vandringer på Djursland
- 1.-7. Rønne Højskole. Broderi & højskole.
- 1.-7. Rønne Højskole. Strik.
- 1.-7. Rønne Højskole. Hækling – kreativitet på højskole.
- 1.-7. Ungdomshøjskolen ved Ribe. Skriv med Smil.
- 1.-7. Ungdomshøjskolen ved Ribe. Eksperimentel Strik.
- 1.-7. Ungdomshøjskolen ved Ribe. Super Abstrakt Maleri.
- 1.-7. Vejle Idrætshøjskole. Højskole og golf.
- 1.-7. Vestjyllands Højskole. Vandring i Vestjylland.
- 1.-7. Vestjyllands Højskole. På cykel i Vestjylland.
- 2.-7. Brandbjerg Højskole. Kys det nu!
- 2.-7. Kalø Højskole. Byg din selvforsynende have.



## JULI FORTSAT

- 2.-7. Kalø Højskole. Mød Mols  
– på opdagelse i kulturen, naturen, menneskene og maden.
- 2.-7. Kalø Højskole. Spind, farv, strik! –  
Følg garnet fra får til færdigt strik.
- 2.-8. Bornholms Højskole. Højsommer på  
Bornholm.
- 2.-8. Bornholms Højskole. Bornholm på  
cykel.
- 2.-8. Engelsholm Højskole. Kunstkursus:  
Fotografi, glaspustning, keramik,  
maleri, smykker, sangskrivning,  
filosofi.
- 2.-8. Gerlev Idrætshøjskole. Sommer-  
Gospel.
- 2.-8. Grundtvigs Højskole. Rytmisk kor.
- 2.-8. Højskolen for Bevidsthedsudvikling.  
Lær at meditere – enkelt, let og  
effektivt.
- 2.-8. Højskolen for Bevidsthedsudvikling.  
Ayurvedisk wellness – velvære efter  
verdens ældste forskrifter.
- 2.-8. Højskolen Mors. Vandrekursus.
- 2.-8. Højskolen Snoghøj. Salsa .
- 2.-8. Højskolen Snoghøj. Stand Up Paddle.
- 2.-8. Højskolen Snoghøj. Vandring.
- 2.-8. Idrætshøjskolen Sønderborg.  
Sommerdans – nyd dansegleden!.
- 2.-8. ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf i  
Ikast.
- 2.-8. Nordfyns Højskole. Balance i hver-  
dagen.
- 2.-8. Nørgaards Højskole. Havkajak  
– kom trygt og godt i gang med at  
sejle havkajak (mulighed for at  
erhverve IPP2-bevis).
- 2.-8. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 2.-8. Nørgaards Højskole. Keramik og  
højskole.
- 2.-8. Nørgaards Højskole. Mountainbike på  
danske spor.
- 2.-8. Oure Højskole. Sommerhøjskole –  
Design dit eget kursus – fx sejlsads,  
kajak, yoga, dans, mountainbike,  
beachvolley.
- 2.-8. Ry Højskole. Musik i Ry.
- 2.-8. Rødding Højskole. Billedvævning.  
Et værkstedskursus. Naturens magi i  
tråd.
- 2.-8. Rødding Højskole. Analogt tryk. Et  
værkstedskursus. Inspiration i tiden.
- 2.-8. Rødding Højskole. Livsglædens nød-  
vendighed. Livsfilosofisk uge om den  
muntre alvor og det gode liv.
- 2.-8. Rødding Højskole. Naturvandring.  
Vadehavet og marsken. Unikke van-  
dringer og naturoplevelser med store  
fortællinger.
- 2.-8. Rødding Højskole. Frit maskinbroderi.  
Et værkstedskursus. Tekstile land-  
skaber.
- 2.-8. Rødding Højskole. Dobbeltvæv.  
Et værkstedskursus. Teori – praksis –  
funktion.
- 2.-8. Rønshoved Højskole – Højskolen ved  
Flensborg Fjord. Gendarmstien –  
vandring langs Flensborg Fjord.
- 2.-8. Struer Højskole. Sund sommer:  
Salatværksted.
- 2.-8. Struer Højskole. Sund sommer:  
Aktiv – Få mere bevægelse i dit liv.
- 2.-8. Struer Højskole. Sund sommer: Yoga.
- 2.-8. Suhrs Højskole. Madlavningskursus:  
Verdenskøkken.
- 2.-15. Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommer-  
kursus i kunst: Maleri, Smykker,  
Grafik og Analogt Fotografi.
- 2.-15. Kunsthøjskolen på Ærø.  
Maleri & Foto
- 3.-8. Vrå Højskole. Kunstworkshops og  
klassisk højskole.
- 3.-9. Hadsten Højskole. Keramik.
- 3.-9. Hadsten Højskole. Stenhugger.
- 3.-9. Hadsten Højskole. Maleri. Akryl og  
blandform.
- 3.-9. Hadsten Højskole. Tegning.

## JULI FORTSAT

- 3.-9. Hadsten Højskole. Strikkeri.
- 3.-9. Hadsten Højskole. Linoleumssnit.
- 3.-9. Uldum Højskole. Værkstedsuge: Sølvsmykker, rakuokeramik, læder, akrylmaleri, skriveværksted, pileflet.
- 8.-14. Ryslinge Højskole. Få mere teater i dit liv.
- 8.-14. Ryslinge Højskole. Kor.
- 8.-14. Ryslinge Højskole. Fotokunst .
- 8.-14. Ryslinge Højskole. Læs og skriv – dit liv .
- 8.-14. Ryslinge Højskole. Kunst / Krea – Vælg mellem: Krøllet Keramik, Smyk-kefremstilling eller Hækle og strikke.
- 8.-14. Ryslinge Højskole. Friluftsliv & vildmarksfærdigheder.
- 8.-14. Vejle Idrætshøjskole. Outdoor & mountainbike.
- 8.-14. Vejle Idrætshøjskole. Højskole og Yoga.
- 8.-14. Vestjyllands Højskole. Dans, så du sveder.
- 8.-14. Vestjyllands Højskole. Opera.
- 8.-14. Vestjyllands Højskole. Pilgrimsvandring.
- 8.-14. Vestjyllands Højskole. Kor.
- 9.-14. Kalø Højskole. Vandring - Natur - Dannelses.
- 9.-14. Kalø Højskole. Vandrekursus: Dig i naturen, naturen i dig – på opdagelse til fods i Nationalpark Mols Bjerge.
- 9.-14. Kalø Højskole. Fællessang fra Højskolesangbogen.
- 9.-15. Bornholms Højskole. Yoga.
- 9.-15. Bornholms Højskole. Højsommer på Bornholm.
- 9.-15. Bornholms Højskole. Vandring.
- 9.-15. Brandbjerg Højskole. Nordic Salsa Camp.
- 9.-15. Brenderup Højskole. Spillemandsmusik og folkedans.
- 9.-15. Engelsholm Højskole. Kunstkursus: Fotografi, guitar, glaspustning, keramik, maleri, smykkedesign.
- 9.-15. Gram Højskole. Rytmisk sommerkor.
- 9.-15. Grundtvigs Højskole. Grønland – En demokratisk samtale om Grønland og Rigsfællesskabet.
- 9.-15. Grundtvigs Højskole. Andersens sommerkor: Sange fra Norden.
- 9.-15. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige yoga.
- 9.-15. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda – sådan finder du din sundhed.
- 9.-15. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 9.-15. Højskolen Snoghøj. Undervandsjagt .
- 9.-15. Højskolen Snoghøj. Stand Up Paddle.
- 9.-15. Højskolen Snoghøj. Yoga og meditation.
- 9.-15. ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf
- 9.-15. Krogerup Højskole. Magiske Planter – naturoplevelser og havebrug.
- 9.-15. Løgumkloster Højskole. Kor-kursus: Mariesange gennem 850 år.
- 9.-15. Nordfyns Højskole. Patchwork.
- 9.-15. Nørgaards Højskole. Keramik og højskole.
- 9.-15. Nørgaards Højskole. Musik og højskole.
- 9.-15. Nørgaards Højskole. Det levende køkken - Surdej - Gæring - Fermetering - Kombucha - Yoghurter - Oste.
- 9.-15. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 9.-15. Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 9.-15. Oure Højskole. Sommerhøjskole – Design dit eget kursus – fx sejlskud, kajak, yoga, dans, mountainbike, beachvolley.
- 9.-15. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Grænselandets UNESCO attraktioner: Danevirke, Nationalpark Vadehavet og Christiansfeld.
- 9.-15. Silkeborg Højskole. Rytmisk musikuge – fælles om sang og musik.
- 9.-15. Testrup Højskole. Tag og læs! Uro og magi.
- 9.-15. Vallekilde Højskole. Skriv på Vallekilde.
- 9.-15. Vallekilde Højskole. Vandringer i Odsherred.
- 9.-15. Vallekilde Højskole. Tegning, maleri og croquis.
- 9.-15. Aalborg Sportshøjskole. Golfkursus på højskole - for livsnydere .
- 10.-15. Vrå Højskole. Vandrekursus.
- 10.-15. Vrå Højskole. Hundekursus.
- 10.-16. Den Internationale Højskole. Den danske sangskat – om hjertesprog, identitet og sammenhængskraft.
- 10.-16. Jaruplund Højskole. Smukke vandre-ture i juli.
- 10.-16. Uldum Højskole. Fælles om sangen.
- 15.-21. Ryslinge Højskole. Eksperimenterende akvarel .
- 15.-21. Ryslinge Højskole. Lyset i Ryslinge – kom tæt på Højskolesangbogen.
- 15.-21. Vestjyllands Højskole. Salsa – dans, musik og sang.
- 16.-22. Bornholms Højskole. Outdoor.
- 16.-22. Brenderup Højskole. Ø-vandring – Ture til fem mindre øer rundt om Fyn.
- 16.-22. Den Europæiske Filmhøjskole. Filmkursus.
- 16.-22. Den Rytmiske Højskole. Rytmisk Sommer 1 – Sangskrivning, samspil eller produktion.
- 16.-22. Grundtvigs Højskole. Grundtweek – Det bedste fra et højskoleophold kogt ned til én uge.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Livet fornyes indefra – Vækst gennem fordybelse.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 16.-22. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. På den grønne gren – ayurvedisk madkunst for menneskelig udvikling.
- 16.-22. Højskolen Mors. Argentinsk tango.
- 16.-22. Højskolen Skærgården. Sundhed & Trivsel.
- 16.-22. Højskolen Snoghøj. Havkajak.
- 16.-22. Højskolen Snoghøj. Yoga og meditation.
- 16.-22. Idrætshøjskolen Bosei. Bosei Geek Week.
- 16.-22. ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf.
- 16.-22. Løgumkloster Højskole. Værksteds-kursus: Tegning og akvarel / Plante-farvning / Keramik / Stenhugning / Kalligrafi.
- 16.-22. Nordfyns Højskole. Patchwork.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Yoga og højskole – prøv forskellige former for yoga, Lyengar, Hatha, Yin m.fl.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse .
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 16.-22. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 16.-22. Oure Højskole. Sommerhøjskole – Design dit eget kursus – fx sejlskud, kajak, yoga, dans, mountainbike, beachvolley.
- 16.-22. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Maritime høj-sommervandring.
- 16.-22. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Gendarmstien – vandringer langs Flensborg Fjord.
- 16.-22. Silkeborg Højskole. Én på eksis-tensen – Dommedag NU!
- 16.-22. Aalborg Sportshøjskole. Golfkursus på højskole - for livsnydere.
- 16.-29. Bornholms Højskole. Kunstuger: Glas, Keramik og Smykke.
- 16.-29. Bornholms Højskole. Akvarel.
- 16.-29. Den Rytmiske Højskole. Rytmisk Sommer 3 – Sangskrivning, samspil eller produktion.
- 16.-29. Højskolen Skærgården. Sundhed & Livsstil.



## JULI FORTSAT

- 16.-29. Kunsthøjskolen i Holbæk. Sommerkursus med kunst i fokus: Maleri, Digital Foto, Grafik, Keramik, Lyd.
- 16.-29. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri & skulptur.
- 17.-22. Vrå Højskole. Hundekursus.
- 17.-22. Vrå Højskole. Raku.
- 17.-23. Jaruplund Højskole. Smukke cykel-ture i juli.
- 22.-28. Ryslinge Højskole. Eksperimenterende akvarel.
- 22.-28. Ryslinge Højskole. Med visen i centrum.
- 22.-28. Rønne Højskole. Smag på Djursland.
- 22.-28. Rønne Højskole. Golf & Højskole.
- 22.-28. Vejle Idræts højskole. Fitness 360 grader.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Kraftværk – I samarbejde med højskolens Elevforening.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Keramik.
- 22.-28. Vestjyllands Højskole. Gode Penge.
- 23.-29. Bornholms Højskole. Tæt på Naturen.
- 23.-29. Brenderup Højskole. Bæredygtigt Byggeri.
- 23.-29. Brenderup Højskole. Flamenco.
- 23.-29. Brenderup Højskole. Male kursus – Inspirations- og idékursus.
- 23.-29. Den Europæiske Filmhøjskole. Filmkursus.
- 23.-29. Den Europæiske Filmhøjskole. Manuskriptworkshop: Lær at skrive en film.
- 23.-29. Den Rytmske Højskole. Rytmsk Sommer 2 – Sangskrivning, sammenspil eller produktion.
- 23.-29. Engelsholm Højskole. Engelsholmstævnet: Rytmsk sammenspil / produktion / sangskrivning.
- 23.-29. Gerlev Idræts højskole. Parkour, dans & beachvolley – International Gathering.
- 23.-29. Gram Højskole. Musik med Rødder.
- 23.-29. Grundtvigs Højskole. Filosofi – kroppen – i samarbejde m. Filosofisk Forum.
- 23.-29. Grundtvigs Højskole. Litteratur – naturen i ny dansk litteratur.
- 23.-29. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. RytmeCamp.
- 23.-29. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 23.-29. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda – sådan finder du din sundhed.
- 23.-29. Højskolen Mors. Nordisk Fortælleseminar.
- 23.-29. Højskolen Skærgården. Sundhed & Trivsel.
- 23.-29. Højskolen Snoghøj. Yoga og meditation.
- 23.-29. Højskolen Snoghøj. Havkajak.
- 23.-29. ISI Idræts højskole. Højskole & Golf.
- 23.-29. Nordfyns Højskole. Patchwork.
- 23.-29. Nordfyns Højskole. Miniaturekursus.
- 23.-29. Oure Højskole. Sommerhøjskole – Design Dit Eget Kursus – fx sejlskud, kajak, yoga, dans, mountainbike, beachvolley.
- 23.-29. Roskilde Festival Højskole. Maleriske undersøgelser.
- 23.-29. Roskilde Festival Højskole. Strik.
- 23.-29. Roskilde Festival Højskole. Sangskrivning.
- 23.-29. Roskilde Festival Højskole. Møbedesign og træhåndværk.
- 23.-29. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Byvandring – Hamburg/Altona, Sønderborg, Frederiksstad, Flensborg og Nordens Wittenberg- Haderslev.
- 23.-29. Silkeborg Højskole. Natur- og kulturvandring – guidede vandring, foredrag og højskoleliv i Søhøjlandet.
- 23.-29. Silkeborg Højskole. Søhøjlandet på MTB.
- 23.-29. Viborg Idræts højskole. Centre of Movement.

## JULI FORTSAT

- 23.-29. Viborg Idrætshøjskole.  
Mountainbike - MTB.
- 23.-29. Viborg Idrætshøjskole. Havkajak.
- 24.-29. Vrå Højskole.  
Kend din højskolesangbog.
- 24.-29. Vrå Højskole. Raku.
- 24.-30. Brandbjerg Højskole. Havkajak.
- 24.-30. Brandbjerg Højskole. Vandring.
- 24.-30. Brandbjerg Højskole. Sommermagi.
- 24.-30. Brandbjerg Højskole. Yoga i ferien.
- 24.-30. Brandbjerg Højskole. Mad over ild.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Yoga.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Vild med dans.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Run & Fitness.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Mountainbike.
- 24.-30. Hadsten Højskole. Tennis.
- 24.-30. Jaruplund Højskole. Golf på dansk og tyske baner samt NORDART.
- 27.-4/8 Ry Højskole. Ry uden Filter.
- 27.-16/8 Den Internationale Højskole. Bliv bedre til engelsk, og oplev dansk sommer med andre fra hele verden.
- 29.-4/8 Rønde Højskole.  
Vandring i Østjylland.
- 29.-4/8 Vejle Idrætshøjskole.  
Vandring og højskole.
- 29.-4/8 Vejle Idrætshøjskole.  
"Når jeg bliver til VI(H)".
- 29.-4/8 Vejle Idrætshøjskole.  
Havkajak, SUP og Højskole.
- 29.-4/8 Vestjyllands Højskole.  
Argentinsk tango .
- 30.-5/8 Bornholms Højskole. Linedance.
- 30.-5/8 Bornholms Højskole. Vandring 2.
- 30.-5/8 Bornholms Højskole. Glas.
- 30.-5/8 Den Europæiske Filmhøjskole.  
Filmkursus.
- 30.-5/8 Engelsholm Højskole. Kunstkursus:  
Glas, keramik, maleri, guitar-camp.
- 30.-5/8 Gram Højskole. Historie og Kunst med Arbejderbevægelsen.
- 30.-5/8 Grundtvigs Højskole. Mennesket og Fotografiet – fotokursus.

- 30.-5/8 Grundtvigs Højskole. Croquistegning.
- 30.-5/8 Grundtvigs Højskole. Globalisering og Demokrati.
- 30.-5/8 Højskolen for Bevidsthedsudvikling.  
Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 30.-5/8 Højskolen for Bevidsthedsudvikling.  
Din daglige yoga.
- 30.-5/8 Højskolen for Bevidsthedsudvikling.  
Sundhed og velvære – hele livet.
- 30.-5/8 Højskolen Mors.  
Smag på Mors og Thy.
- 30.-5/8 Højskolen Snoghøj.  
International baldanse.
- 30.-5/8 ISI Idrætshøjskole. Højskole & Golf.
- 30.-5/8 Kunsthøjskolen på Ærø.  
Maleri & Foto.
- 30.-5/8 Løgumkloster Højskole. Tid til tango.
- 30.-5/8 Nørgaards Højskole.  
Udeliv – vandring, natur, friluftsliv, sejlsad og udeaktiviteter.
- 30.-5/8 Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 30.-5/8 Nørgaards Højskole.  
Havkajak – kom trygt og godt i gang med at sejle havkajak (mulighed for at erhverve IPP2-bevis).
- 30.-5/8 Nørgaards Højskole.  
Keramik og højskole – prøv forskellige teknikker, drejning, håndbygget keramik og raku.
- 30.-5/8 Odder Højskole. Højsommerkursus:  
friluftsliv, keramik & raku, meditation & natur, bevægelse med bevidsthed.
- 30.-5/8 Roskilde Festival Højskole. Sejlsad.
- 30.-5/8 Roskilde Festival Højskole. Byhaver.
- 30.-5/8 Roskilde Festival Højskole. Friluftsliv.
- 30.-5/8 Rødding Højskole. Det, vi lever for. Litteraturkursus med kunst og historie.
- 30.-5/8 Rødding Højskole. På cykel langs Kongeåen. Oplev naturen, mød kulturen og hør historien.
- 30.-5/8 Rødding Højskole. Naturvandring, filosofi og god mad. En højskoleuge for livsnydere.

- 30.-5/8 Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Eventyrlige ø-vandring – Als og de frisiske øer Amrum og Ø-land.
- 30.-5/8 Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Cykle mellem Østersø og Vesterhav.
- 30.-5/8 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 30.-5/8 Struer Højskole. Udeliv & højskole.
- 31.-4/8 Askov Højskole. Sommerhøjskole.
- 31.-5/8 Idrætshøjskolen Sønderborg.  
Golf og Højskole på smukke Als.
- 31.-5/8 Kalø Højskole.  
Kajak- og vandrekursus: Oplev Mols Bjerge til vands og til lands.
- 31.-5/8 Vrå Højskole. Vandrekursus.
- 31.-6/8 Brandbjerg Højskole. Keramik.
- 31.-6/8 Brandbjerg Højskole. Blomsterbinding
- 31.-6/8 Brandbjerg Højskole. Strik.
- 31.-6/8 Brandbjerg Højskole. Havkajak.
- 31.-6/8 Brandbjerg Højskole.  
Brandbjerg på kanten.
- 31.-6/8 Hadsten Højskole. Smag på Østjylland.
- 31.-6/8 Hadsten Højskole. Vandring i Østjylland.
- 31.-6/8 Hadsten Højskole. På cykel i Østjylland.
- 31.-6/8 Jaruplund Højskole. Have og biodiversitet.
- 31.-6/8 Jaruplund Højskole. Smukke cykelture
- 31.-6/8 Uldum Højskole. Østjyske landskaber. Naturvandring langs Gudenåen, Vejle Fjord og sejltur i træskib.
- 31.-13/8 Ubberup Højskole. SUND SOMMER – motion, sund mad og fællesskab.

## AUGUST

- 5.-11. Rødding Højskole. Rødding Revival. Tilbage til rødderne. Seks måneders højskoleophold på seks dage.
- 5.-11. Vestjyllands Højskole. Selvforsyning.
- 5.-11. Vestjyllands Højskole. Yoga.
- 5.-11. Vestjyllands Højskole. Tekstilhåndværk.
- 5.-11. Vestjyllands Højskole.  
Kajak i Vestjylland.
- 5.-11. Vestjyllands Højskole. TinyHouse.
- 6.-12. Bornholms Højskole. Kunst og Vandring.
- 6.-12. Bornholms Højskole. Sensommer.
- 6.-12. Bornholms Højskole. Øen, urterne og producenterne.
- 6.-12. Engelsholm Højskole. Kreativ uge: Podcast/maleri/glaspustning/keramik/sangskrivning/smykke/foto/VJing/Vild Analyse/EMU.
- 6.-12. Gram Højskole. Bridge og Højskole.
- 6.-12. Grundtvigs Højskole. Skriv selv – intensivt skrivekursus med særlig fokus på skønlitteratur.
- 6.-12. Grundtvigs Højskole. Sangskrivning.
- 6.-12. Grundtvigs Højskole. Elektronisk musik. Skab dine egne beats og kompositioner på computer.
- 6.-12. Hadsten Højskole. Ånd Igen.
- 6.-12. Højskolen for Bevidsthedsudvikling.  
Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 6.-12. Højskolen for Bevidsthedsudvikling.  
Ayurvedisk wellness – velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 6.-12. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri med 3 linjer.
- 6.-12. Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 6.-12. Nørgaards Højskole. Keramik og højskole – prøv forskellige teknikker, drejning, håndbygget keramik og raku.



# Kender du et ungt menneske, der kunne have glæde af at komme på højskole?

2-12 måneder

Et langt højskolekursus er et værdifuldt stop på (ud)dannelsesvejen for mange unge. Det er en uforglemmelig oplevelse, hvor man kan finde det, man er god til, i fællesskab med andre unge – og i samarbejde med lærere, der brænder for deres fag.

Tip en kommende elev ved at give dem dette inspirationshæfte om højskoleophold på 2-12 mdr.

Eller find en højskole på [www.hojskolerne.dk](http://www.hojskolerne.dk)



## AUGUST FORTSAT

- 6.-12. Nørgaards Højskole. Klassisk korsang.
- 6.-12. Nørgaards Højskole. Stand Up Paddle.
- 6.-12. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Gendarmstien – vandringer langs Flensborg Fjord.
- 6.-12. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 6.-12. Struer Højskole. Sund Sommer – Golf.
- 6.-12. Struer Højskole. Sund sommer: Hjemmelavet mad.
- 6.-12. Struer Højskole. Sund sommer: Yoga & meditation.
- 7.-11. Brandbjerg Højskole. Tankevækkende højskole.
- 7.-11. Brandbjerg Højskole. Tankevækkende vandringer.
- 7.-12. Vrå Højskole. Malerkursus .
- 7.-12. Vrå Højskole. Forfatterkursus.
- 7.-13. Jaruplund Højskole. Kubik og Kultur - Øst- og vestkysten.
- 13.-19. Bornholms Højskole. Drømme- forståelse.
- 13.-19. Bornholms Højskole. Litteratur på Bornholm.
- 13.-19. Bornholms Højskole. Bryg, udtræk og afkog.
- 13.-19. Bornholms Højskole. Outdoor og friluft.
- 13.-19. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Frihed for stress og kunsten at sove godt.
- 13.-19. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere - enkelt, let og effektivt.
- 13.-19. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Livet fornyes indefra – Vækst gennem fordybelse.
- 13.-19. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.

- 13.-19. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Sommerkursus.
- 13.-19. Struer Højskole. Sund livsstil som single.
- 13.-26. Kunsthøjskolen på Ærø. Maleri og tegning.
- 14.-18. Brandbjerg Højskole. Bridge og Højskole.
- 20.-26. Askov Højskole. Vandrekursus. Bliv klog på natur, kultur og historie, mens du vandrer i betagende landskaber.
- 20.-26. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Sommer og cykel på Sydfyn.
- 20.-26. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 20.-26. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 20.-26. Skals - højskolen for design og håndarbejde.
- 20.-26. Struer Højskole. Vandring & højskole.
- 20.-26. Struer Højskole. Yoga & Højskole - Bring krop og sjæl i balance.
- 20.-26. Struer Højskole. Vegetarkursus.
- 21.-27. Jaruplund Højskole. Tyskland globalt - I samarbejde med Dansk-Tysk Selskab.
- 27-2/9 Askov Højskole. Bridge på Askov.
- 27-2/9 Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Fyn er fin.
- 27-2/9 Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Sommer og cykel på Sydfyn.
- 27-2/9 Nørgaards Højskole. Bridge og højskole.
- 27-2/9 Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 27-2/9 Struer Højskole. Følelsesmæssig spisning.
- 28-8/9 Jaruplund Højskole. Fra Sønderborg til Hamborg – på sensommertogt.
- 30.-3/9 Gerlev Idrætshøjskole. Den selvforlystende have.

## SEPTEMBER

- 2.-8. Rødding Højskole. Grænselandskursus: Europa i bevægelse. Nationalstat og mindretal under forandring.
- 3.-9. Brenderup Højskole. Ø-vandring – Ture til de små øer rundt om Fyn.
- 3.-9. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Vandringer på Sydfyn.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Udeliv - vandring, natur, friluftsliv, sejlads og udeaktiviteter.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Patchwork og højskole.
- 3.-9. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Håndstrik mm.
- 4.-8. Brandbjerg Højskole. Det skønne liv.
- 6.-16. Askov Højskole. Rejsekursus. Amsterdam – Kunst og musik.
- 10.-16. Gram Højskole. Akvarel- og tegnekursus - nybegyndere og letøvede.
- 10.-16. Skals - højskolen for design og håndarbejde. HVF-broderi.
- 10.-16. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning.
- 11.-17. Jaruplund Højskole. Vandringer ad Gendarmstien.
- 11.-17. Jaruplund Højskole. Udeliv med en spejder og udelivsentusiast.
- 17.-21. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Læder.
- 17.-23. Askov Højskole. Fugle i naturen. Store flokke af trækfugle, fantastisk natur ved Vadehavet, dygtige fagfolk.
- 17.-23. Askov Højskole. Kunst i naturen. Ture i naturen, tegne, male og modellere.
- 17.-23. Nørgaards Højskole. Hækling og højskole.
- 17.-23. Nørgaards Højskole. Wellness og højskole.
- 17.-23. Nørgaards Højskole. Golf og højskole.
- 20.-24. Gerlev Idrætshøjskole. Dage i haven.
- 24.-30. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness – velvære efter verdens ældste forskrifter.

- 24.-30. Løgumkloster Højskole. Natur og menneske: sort sol, trækfugle og naturvandringer omkring marsk og vadehav.
- 24.-30. Nørgaards Højskole. Malelyst, maleri og højskole.
- 24.-30. Nørgaards Højskole. Vandring efter den gode fortælling og naturoplevelse.
- 25.-1/10 Jaruplund Højskole. Sort sol og traner ved Rügen.
- 30.-6/10 Rødding Højskole. Nordisk kulturuge. Nordiske forfattere, kunstnere, musikere og det nordiske køkken.

## OKTOBER

- 1.-6. Jaruplund Højskole. Berlin - vandringer i historiens fodspor.
- 2.-6. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Broderi – 5 dage (4 nætter).
- 2.-7. Jaruplund Højskole. Ud af diabetes 2.
- 3.-8. Gram Højskole. Festdanser – her lærer du det hele.
- 8.-14. Askov Højskole. Kunst-Litteratur-Historie. Foredrag med aktuelle forfattere, udflugt, koncert og sang.
- 8.-14. Gram Højskole. Med tørflue og vådflue efter laks og ørred i å ved Gram Slot.
- 8.-14. Gram Højskole. Keramik – lær at dreje (for letøvede).
- 8.-14. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Detox naturligt.
- 8.-14. Løgumkloster Højskole. Teologikursus: Om religiøsitet og naturlighed.
- 8.-14. Nørgaards Højskole. Syng dig glad - fællessang for alle. Vi synger fra Højskolesangbogen og andre sangskatte.
- 8.-14. Nørgaards Højskole. Slægtsforskning for alle.
- 8.-14. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Strikket tilbehør.





## OKTOBER FORTSAT

- 8.-14. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vævning - Uld.
- 9.-15. Jaruplund Højskole. Fornuft og balance – liv og kunst i 1700-tallet.
- 15.-21. Brenderup Højskole. Filt – grundlæggende teknik og filtning som håndværk.
- 15.-21. Brenderup Højskole. Strik.
- 15.-21. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Din daglige yoga .
- 15.-21. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Sundhed og velvære – hele livet.
- 15.-21. Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 15.-21. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole – en uge med fyldt med bridge, turneringer, højskoleliv og fællesskab.
- 15.-21. Nørgaards Højskole. Keramik og højskole – prøv forskellige teknikker, drejning, håndbygget keramik og raku.
- 16.-20. Gram Højskole. Livskraft – en vej til mental sundhed.
- 16.-21. Jaruplund Højskole. Swing og Rock'n'roll på højskole – Et danse-kursus.
- 22.-28. Løgumkloster Højskole. Madhåndværk og selvforsyning: Tryk med grøntsager, forlæng årstiderne og lær de gamle teknikker.
- 28.-12/11 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Ayurvedisk wellness Advanced – velvære efter verdens ældste forskrifter.
- 29.-4/11 Askov Højskole. Humor og livsglæde. En uge i højt humør.
- 29.-4/11 Gram Højskole. Bæredygtighed for dig og mig.
- 29.-4/11 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. AyurVeda – sådan finder du din sundhed.

- 29.-4/11 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 29.-4/11 Løgumkloster Højskole. Håndarbejdspassion – Lær teknikker inden for læder og tekstil.
- 29.-4/11 Nørgaards Højskole. Slægtsforskning og højskole – udvidede kilder til slægtsforskning.
- 29.-4/11 Nørgaards Højskole. Yoga og højskole – prøv forskellige former for yoga: Lyengar, Hatha, Yin m.fl.
- 29.-4/11 Nørgaards Højskole. Maleri og højskole.
- 29.-4/11 Nørgaards Højskole. Akvarel og højskole – maleteknik, motiver, materialer og inspiration.
- 29.-4/11 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Skals-broderi.
- 29.-4/11 Skals - højskolen for design og håndarbejde. Vævning.

## NOVEMBER

- 5.-11. Askov Højskole. Kreativ på Askov. Vælg mellem at fordybe dig i strik, akvarel, broderi og patchwork.
- 5.-11. Gram Højskole. Kunst i en grænseegn – Nordslesvig.
- 5.-11. Løgumkloster Højskole. Yoga: Mærk, se og vær til stede med og i din krop.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Foto og højskole – de grundlæggende værktøjer i kameraet og Photoshop Elements.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Patchwork og højskole – Sykit til alle deltagere, masser af tips, tricks, teknik og højskoleliv.
- 5.-11. Nørgaards Højskole. Bridge og højskole – en uge med fyldt med bridge, turneringer, højskoleliv og fællesskab.
- 5.-11. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Insektbroderi.
- 5.-11. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Strik.

## NOVEMBER FORTSAT

- 6.-12. Jaruplund Højskole. Guddommelighed og nationalisme – filosofi og kunst i 1900-tallet.
- 12.-18. Askov Højskole. Skriv din livshistorie.
- 12.-18. Brenderup Højskole. Julebinderi.
- 12.-18. Gram Højskole. Grundtvig, Gram og Genop-dannelse.
- 12.-25. Løgumkloster Højskole. Ikonkursus.
- 13.-17. Brandbjerg Højskole. Det skønne liv – alt det, der gør dig glad.
- 13.-19. Jaruplund Højskole. Genbrug og redesign i miljøets tjeneste.
- 19.-25. Askov Højskole. Musik på tværs. En uge med fordybelse i musikken gennem unikke koncerter og musikalske foredrag.
- 19.-25. Gram Højskole. Sønderjyllands historie.
- 19.-25. Nørgaards Højskole. Malelyst, maleri og højskole.
- 19.-25. Nørgaards Højskole. Keramik og højskole – prøv forskellige teknikker, drejning, håndbygget keramik og raku.
- 19.-25. Nørgaards Højskole. Det levende køkken - Surdej - Gæring - Fermetering - Kombucha - Yoghurter - Oste.
- 19.-25. Rødding Højskole. Kunst, kultur og kristendom. Højskoleuge om troens aftryk i dansk åndsliv.
- 19.-25. Rødding Højskole. Billedvæv. Et værkstedskursus. At tegne grafisk med flyvende nål.
- 19.-25. Rødding Højskole. Frit broderi. Et værkstedskursus. Broderi sting for sting for sting.
- 19.-25. Rødding Højskole. Tæppevævning. Et værkstedskursus. Frie teknikker og designudvikling.
- 19.-25. Rødding Højskole. Syning. Et værkstedskursus. Konstruktion og beklædning.

- 20.-24. Brandbjerg Højskole. Du store strikkeverden.
- 26.-30. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Syning.
- 26.-2/12 Brenderup Højskole. Efterårsretreat.
- 26.-2/12 Nørgaards Højskole. Strik og højskole – teknik, design og inspiration.
- 26.-2/12 Nørgaards Højskole. Wellness og højskole.
- 26.-2/12 Nørgaards Højskole. Gotisk skriftlæsning – lær at læse og fortolke dokumenterne i din slægtsforskning.
- 26.-2/12 Rødding Højskole. Så syng da Danmark – og syng dig glad.
- 27.-3/12 Jaruplund Højskole. Filosofi – Tysk filosofi og dens spor i moderne kultur og samfundsliv.

## DECEMBER

- 3.-9. Gram Højskole. Julekna og Advent i Slotsbyen.
- 21.-27. Brenderup Højskole. Julekursus – Samvær, nærvær og oplevelse.
- 22.-27. Løgumkloster Højskole. Jul i Løgumkloster.
- 23.-27. Vallekilde Højskole. Jul på Vallekilde
- 26.-1/1 Højskolen for Bevidsthedsudvikling. Lær at meditere – enkelt, let og effektivt.
- 27.-3/1 Brandbjerg Højskole. Nytår på Brandbjerg højskole.
- 28.-2/1 Jaruplund Højskole. Nytår på Jaruplund Højskole.
- 28.-2/1 Løgumkloster Højskole. Nytårskursus.
- 28.-3/1 Rødding Højskole. Nytår i Rødding. Årsskifte i højskolerammer.
- 29.-2/1 Højskolen Mors. Nytårskursus – spring ind i det nye år.

# HØJSKOLESANGBOGEN FOR BØRN



**Pris: 249 kr.**

Gør den personlig med et navn  
i guldtryk: Bestil på  
[webshop.hojskolerne.dk](http://webshop.hojskolerne.dk). Pris i alt: 359 kr.  
74 sange med lyriske illustrationer af Zarah Juul.  
Stream eller køb melodierne via din musik-  
tjeneste\*

(\*søg på Højskolesangbogen som kunstnernavn)



**Højskolerne**

[www.hojskolesangbogen.dk/børn](http://www.hojskolesangbogen.dk/børn)



# Giv et gavekort til en oplevelse, der aldrig bliver glemt

Bestil via [www.hojskolerne.dk/gavekort](http://www.hojskolerne.dk/gavekort) – eller  
kontakt Højskolernes Hus på 33 36 40 40



## Familiekurser - værd at vide

### Så længe varer kurserne

1 uge, som regel placeret i skolernes ferie.

### Dem vil I møde

Alle tænkelige familiesammensætninger. Det er fx blevet populært for bedsteforældre at tage på højskole med deres børnebørn. Andre rejser tre generationer sammen. Og der er selvfølgelig også enlige voksne med børn og traditionelle kernefamilier.

### Det kan I forvente

Fest, glæde og godt humør kombineret med fordybelse og kreativitet. I kan vælge et kursus med fælles aktiviteter for hele familien – fx friluftsliv, teater eller kunst. Andre kurser tilbyder studiekræse for de voksne, mens børnene leger, spiller musik eller dyrker sport, som passer til deres alderstrin.

### Det koster det

Ca. 5.200 kr. for et ugekursus for en voksen.

Børn koster ca. det halve – alt efter alder.

Prisen varierer fra højskole til højskole, og der kan være ekstra udgifter til materialer.

### Det får I for pengene

Prisen dækker undervisning, udflugter, kost og logi på dobbeltværelse. Børnene sover tit på opredning hos de voksne.

### Sådan læses kursusoversigten

Kurserne står kronologisk måned for måned.

### Brug vores hjemmeside

På [www.hojskolerne.dk/familiekurser](http://www.hojskolerne.dk/familiekurser) findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan søge på fag og emner.

# Find dit familiekursus

Se også [www.hojskolerne.dk/familiekurser](http://www.hojskolerne.dk/familiekurser)

## FEBRUAR

13.-17. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Generationer på højskole (børn fra 9 år).

## APRIL

1.-5. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Generationer på højskole (børn fra 9 år).

## JUNI

24.-30. Vestjyllands Højskole. Familieuge - aktiv og kreativ (børn fra 5 år).

25.-1/7 Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).

25.-1/7 Idræts højskolen Sønderborg. Magi i luften - (børn fra 2 til 8 år).

25.-1/7 Oure Højskole. Familiehøjskole - Sommerkursus for familier (mor, far, bedsteforældre og børn i alderen 3-12 år).

25.-1/7 Silkeborg Højskole. Friluftsliv og idræt - Bevægelse, samvær og nærvær i naturen for børn og voksne (børn fra 7 år).

## JULI

1.-7. Ryslinge Højskole. Familiekursus "Bidt af begejstring" (Børn fra 4 år).

1.-7. Vejle Idræts højskole. Familiehøjskole med aktivitet, idræt og sport (børn fra 6 år).

2.-8. Askov Højskole. Familiehøjskole (børn fra 6 år). På vores familiekurser er I sammen om sjove aktiviteter og lege.

2.-8. Brenderup Højskole. Familiehøjskole - Leg, kreativitet og udfordringer (børn fra 6 år).

2.-8. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).

2.-8. Højskolen Skærgården. Familiehøjskole (børn fra 4 til 12 år).

2.-8. Løgumkloster Højskole. Familiekursus: Mad, natur, dans og samvær (børn fra 3 år og op).

2.-8. Nordjyllands Idræts højskole. Familiehøjskole - En oplevelse for hele familien på højskole (børn fra 4 år).

2.-8. Nørgaards Højskole. Generationer på højskole - familieuge fyldt med masser af aktiviteter, samvær og højskoleliv.

2.-8. Oure Højskole. Familiehøjskole - Sommerkursus for familier (mor, far, bedsteforældre og børn i alderen 3-12 år).

2.-8. Silkeborg Højskole. Kreativitet og leg - Leg og kunstneriske udfoldelser for børn, unge og voksne (børn fra 7 år).

2.-8. Vallekilde Højskole. Eventyr på Vallekilde (børn fra 6 år).

3.-9. Jaruplund Højskole. Det vilde Vesten - Familiehøjskole - med børn fra 6 år.

8.-14. Rønne Højskole. Familiekursus - oplevelser for hele familien (børn fra 4 år) .

8.-14. Vejle Idræts højskole. Familiehøjskole med aktivitet, idræt og sport (børn fra 6 år).

9.-15. Højskolen Mors. Eventyrøen (børn fra 6 år).

9.-15. Den Rytmske Højskole. Den musikalske familie (børn fra 3 år).

9.-15. Gerlev Idræts højskole. FamilieGospel (børn fra 5 år).

9.-15. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).

9.-15. Højskolen Skærgården. Familiehøjskole (børn fra 4 til 12 år).

9.-15. Idræts højskolen Bosei. Familiehøjskole. Sæt familien i centrum, også linjer for Teens! (Børn fra 5 år).

9.-15. Idræts højskolen Sønderborg. IHS 360 familie (børn fra 5 år).

9.-15. Idræts højskolen Aarhus. Familiehøjskole med tilbud om fodboldskole (børn fra 6 år).

9.-15. Oure Højskole. Familiehøjskole - Sommerkursus for familier (mor, far, bedsteforældre og børn i alderen 3-17 år).

9.-15. Ry Højskole. Ry for Familier.

9.-15. Viborg Idræts højskole. Familiehøjskole (børn fra 0 år).

10.-16. Hadsten Højskole. Familiekursus - fra 6 til 100 år (børn fra 6 år).

16.-22. Engelsholm Højskole. Familiekursus: Teater og musik (børn fra 6 år).

16.-22. Gerlev Idræts højskole. Familiehøjskolen på Gerlev (børn fra 5 år).

16.-22. Gram Højskole. Familiekursus (børn fra 6 år).

16.-22. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år) .

16.-22. Idræts højskolen Sønderborg. Fantastisk familiekursus - med idræt og kreativitet i centrum (børn fra 5 år).

16.-22. Krogerup Højskole. Familiesommer på Krogerup (børn fra 6 år).

16.-22. Oure Højskole. Familiehøjskole - Sommerkursus for familier (mor, far, bedsteforældre og børn i alderen 3-17 år).

16.-22. Rødding Højskole. Familiekursus. Musik, kreativitet, leg, natur og livsglæde (børn fra 6 år).

16.-22. Vallekilde Højskole. Sol og Sommer (børn fra 6 år).

16.-22. Viborg Idræts højskole. Familiehøjskole (børn fra 0 år).

17.-23. Brandbjerg Højskole. Familiekursus - med familien i centrum (børn fra 6 år).

17.-23. Uldum Højskole. Familiekursus - leg, syng, mal og spil (børn fra 6 år).

22.-28. Vejle Idræts højskole. Familiehøjskole med aktivitet, idræt og sport (børn fra 10 år).

23.-29. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år) .

23.-29. Idræts højskolen Sønderborg. Sportsweek - masser af idræt, leg og adventure til lands og til vands! (børn fra 5 år).

23.-29. Idræts højskolen Aarhus. Familiehøjskole med tilbud om gymnastik (børn fra 5 år).

23.-29. Odder Højskole. Familiekursus med musik, leg & sang, familieidræt, keramik (børn fra 3 år).

23.-29. Oure Højskole. Familiehøjskole - Sommerkursus for familier (mor, far, bedsteforældre og børn i alderen 3-17 år).

23.-29. Rødding Højskole. Familiekursus. Det gode liv (børn fra 6 år).

23.-29. Vallekilde Højskole. Sol og Sommer (børn fra 6 år) .



### **JULI FORTSAT**

30.-5/8 Gerlev Idrættshøjskole.

Judo sommerkursus (børn fra 3 år).

30.-5/8 Nørgaards Højskole. Generationer på højskole – familieuge fyldt med masser af aktiviteter, samvær og højskoleliv.

30.-5/8 Oure Højskole. Familiehøjskole -

Sommerkursus for familier (mor, far, bedsteforældre og børn i alderen 3-12 år).

### **AUGUST**

13.-19. Gymnastikhøjskolen i Ollerup.

Forældre/barn-relation (børn fra 0 år).

### **SEPTEMBER**

24.-30. Gymnastikhøjskolen i Ollerup.

Forældre/barn-relation (børn fra 0 år).

### **OKTOBER**

14.-18. Skals - højskolen for design og håndarbejde. Generationer på højskole (børn fra 9 år) .

15.-21. Askov Højskole. Familiehøjskole (børn fra 6 år). På vores familiekurser er I sammen om kreative aktiviteter.

16.-20. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Familiehøjskole (børn fra 4 år).



## Seniorkurser - værd at vide

### Så længe varer kurserne

1 eller 2 uger.

### Dem vil du møde

Ældre mennesker med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Fælles er jeres interesse for emnet, nye oplevelser og samvær med andre. Nogle tager af sted på seniorkursus med deres partner eller ven/veninde, men endnu flere kommer solo. Du er nemlig aldrig alene på en højskole.

### Det kan du forvente

At møde nye mennesker, dyrke dine interesser, få nye input og nye udfordringer eller koble af fra dagligdagen. Du vil møde engagerede og fagligt dygtige lærere og foredragsholdere, som sammen med dine medkursister vil skabe ideelle rammer for samvær og fællesskab om indholdet.

### Det koster det

Ca. 4.600 kr. for et ugekursus.

Ca. 6.500 kr. for to uger.

Prisen kan variere efter årstid og skole, og der kan komme ekstra udgifter til materialer.

### Det får du for pengene

Prisen dækker undervisning, udflugter, kost og logi på dobbeltværelse. De fleste steder er der tillæg for enkeltværelse.

### Sådan læses kursusoversigten

På de næste sider er kurserne opført kronologisk måned for måned.

### Brug vores hjemmeside

På [www.hojskolerne.dk/seniorkurser](http://www.hojskolerne.dk/seniorkurser) findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan søge på fag og emner.

# Find dit seniorkursus

Se også [www.hojskolerne.dk/seniorkurser](http://www.hojskolerne.dk/seniorkurser)

## JANUAR

- 3.-7. Rude Strand Højskole. Kom godt i gang.
- 8.-14. Liselund Højskole. Vinterhøjskole.
- 9.-14. Rude Strand Højskole. Vi synger 200 sange.
- 11.-17. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Udeliv i vinterlandet.
- 11.-17. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Seniordans.
- 16.-21. Rude Strand Højskole. Livsrejser og biografi.
- 18.-22. Gerlev Idrætskøjskole. Aktivt seniorliv. Træning og nysgerrighed.
- 18.-24. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Mental sundhed nu - en sag, der kræver omtanke.
- 18.-24. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Fortæl dit liv - grav, find og gengiv dine erindringer.
- 20.-22. Liselund Højskole. Andersens nytårskor.
- 23.-28. Rude Strand Højskole. Med nordlys i øjnene - Grønland.
- 25.-31. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Musikuge for kor og orkester.
- 29.-4/2 Liselund Højskole. Hvad Kierkegaard kunne på skrift, kan von Trier på film.
- 29.-4/2 Struer Højskole. Sund livsstil som senior.
- 30.-4/2 Rude Strand Højskole. Ind i kunsten.
- 30.-4/2 Rude Strand Højskole. Malekursus og højskole.

## FEBRUAR

- 1.-7. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Europa på egne ben - europæisk politik i rørte vande.
- 1.-7. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Vild, vildere med natur - i have, hæk og hegn. Havedrømme, 3-4 km/dag .
- 6.-10. Brandbjerg Højskole. Bag om Matador.
- 6.-11. Rude Strand Højskole. Ind i litteraturen.
- 8.-21. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Appetit på livet.
- 10.-12. Liselund Højskole. Søren Ulrik Thomsen - digtet, drømmene og det uforklarlige.
- 13.-18. Rude Strand Højskole. Vitaminer i vintermørket.
- 13.-18. Rude Strand Højskole. Øje for velvære.
- 19.-25. Højskolen Marielyst. Kærlighed på film - i alle afskygninger.
- 19.-25. Liselund Højskole. Brætspil og gaming - for dig og dit barnebarn.
- 19.-25. Liselund Højskole. Digital selvbiografi til mine efterkommere.
- 20.-25. Rude Strand Højskole. Vores smukke verden.
- 21.-27. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Eksistens og Sort Sol. Sårbarhed, magi og rumturisme i samarbejde med Kristeligt Dagblad.
- 22.-28. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Klostre og borge - den lysende Middelalder.
- 22.-28. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. I Ruslands skygge - Ukraine, Baltikum og Belarus efter invasionen.

- 22.-28. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Vandgymnastik - som en fisk i vandet.
- 26.-4/3 Højskolen Marielyst. Yoga, Karen Blixen, Bliv dus med din iPad og Smykkeværksted.
- 27.-4/3 Rude Strand Højskole. Big Band og højskole.
- 27.-4/3 Rude Strand Højskole. Korsang og højskole.

## MARTS

- 1.-7. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Verdens vigtigste plan - vi dykker ned i FN's verdensmål.
- 1.-7. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Livskraft, latter og let på tå - i bevægelse hele livet, vandreture 5-7 km/dag .
- 5.-11. Liselund Højskole. Introduktion til slægtsforskning.
- 5.-11. Liselund Højskole. Senoryoga.
- 5.-11. Nordfyns Højskole. Danmark i verden - verden i Danmark.
- 5.-18. Højskolen Marielyst. Korsang, Få gang i skriveriet, Lyt, se og lær klassisk musik og Akrylmaling.
- 6.-11. Rude Strand Højskole. De store russere - litteratur og musik.
- 6.-11. Rude Strand Højskole. Velvære ved havet.
- 8.-14. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Meget mere Matador - Korsbæk på SeniorHøjskolen.
- 8.-14. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Så syng da, Danmark - Højskolesangbogen for fuld udblæsning.
- 12.-18. Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
- 13.-18. Rude Strand Højskole. Hvad er meningen?
- 15.-21. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Danmarkshistorie på vestjysk.
- 15.-21. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Forårslitteratur \_ nyeste bøger og kommende klassikere.

- 15.-21. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Senirmotion - leg for voksne.
  - 17.-23. Idrætskøjskolen Aarhus. Højskole for aktive seniorer.
  - 20.-24. Højskolen Marielyst. Livskraft - kom frem fra dit vinterskjul.
  - 20.-25. Rude Strand Højskole. Højskole i forårshumør.
  - 21.-27. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Eksistens og Sort Sol.
  - 22.-28. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. 100 års populærmusik i Danmark.
  - 22.-28. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Natur og nysgerrig på verden - vandreture 6-8 km/dag.
  - 26.-1/4 Liselund Højskole. Klædt på til klassisk.
  - 26.-1/4 Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
  - 26.-1/4 Nørgaards Højskole. Klassisk højskole med skønne udflytninger, fællessang, humør og højskoleliv.
  - 27.-1/4 Højskolen Marielyst. Wellness, Danske litterære humorister, Digital fotografering og Træværksted.
  - 27.-1/4 Rude Strand Højskole. Forundring fryder.
  - 29.-4/4 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Ud i naturen - fra gåtur til tankegang, 4-6 km.
  - 29.-4/4 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Ud i kulturen - vestjyske highlights.
- ## APRIL
- 5.-11. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Påskeforkælelser.
  - 11.-15. Liselund Højskole. Demensuge på Liselund.
  - 11.-15. Liselund Højskole. Religion og livsanskuelse.
  - 11.-16. Rude Strand Højskole. Folkedans og højskole.
  - 11.-16. Rude Strand Højskole. Aarhus de 5 store.



## APRIL FORTSAT

- 12.-18. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Fugletræk & fantastiske fuglelandskaber. 4-5 km/dag.
- 12.-18. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Ganens Glæder for livsnydere - Fur, Thy og Limfjordens østersbanker.
- 16.-22. Liselund Højskole. Skriv videre på dit liv.
- 17.-23. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Grænseland på kryds og tværs.
- 18.-22. Rude Strand Højskole. Jeg vælger mig april.
- 19.-23. Gerlev Idræthøjskole. Aktivt seniorliv. Træning og nysgerrighed.
- 19.-2/5 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Blæsten går frisk.
- 23.-6/5 Højskolen Marielyst. Kirker og kalkmalerier, Få gang i skriveriet, Evolution og Kunstscole a la Bauhaus.
- 24.-29. Rude Strand Højskole. Bevægelse og højskole.
- 24.-30. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Dannelsens veje.
- 30.-6/5 Liselund Højskole. Kunstens skabende kraft.
- 30.-6/5 Liselund Højskole. Barn af 2. verdenskrig - de ukendte historier.

## MAJ

- 1.-6. Rude Strand Højskole. Den kolde krig er varm igen.
- 3.-9. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Fugle i felten - vestjyske fuglelokaliteter.
- 3.-9. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Borge, klostre & herregårde.
- 7.-13. Højskolen Marielyst. Yoga, Klog på sprog, Fra foto til maleri og Crepe-papirblomster.
- 7.-13. Liselund Højskole. Kierkegaard for dig.
- 8.-13. Rude Strand Højskole. Seniordans og højskole.

- 8.-13. Rude Strand Højskole. Vandring og fortællinger 1.
- 8.-14. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Unikke kanaler og vandveje.
- 10.-16. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Forårvandring - over stok og sten, 14-16 km/dag.
- 10.-16. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Limfjordslandet. 3-5 km.
- 14.-20. Højskolen Marielyst. Fuglestemmer, Romantik i den 3. alder, Bridge og Lystfiskeri.
- 14.-20. Liselund Højskole. Knivkursus.
- 14.-20. Liselund Højskole. Strik og stræk.
- 15.-19. Brandbjerg Højskole. Det skønne liv.
- 15.-20. Rude Strand Højskole. Livslyst og natur.
- 15.-20. Rude Strand Højskole. Livslyst og velvære.
- 15.-20. Rude Strand Højskole. Livslyst og sangglæde.
- 17.-23. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Smurte stemmelæber & gode ben - fællessang og vandreture, 3-5 km/dag.
- 17.-23. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. 5 religioner på 5 dage.
- 17.-23. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Det kreative naturværksted - pil, planter og puder.
- 21.-27. Højskolen Marielyst. Sydhavsøernes herregårde.
- 21.-27. Liselund Højskole. Revy - en historie om Danmark.
- 21.-27. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Gendarmstien - maritime vandring langs Flensborg Fjord.
- 22.-27. Rude Strand Højskole. Vandring og fortællinger 2.
- 24.-30. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum.  
Øhop - Livø, Venø, Fur & Vestkysten.



## MAJ FORTSAT

- 24.-30. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Skriveværksted.
- 28.-3/6 Højskolen Marielyst. Mad på Marielyst, Tegnekursus, Vandring på pilgrimsruten og Lær at ro kajak.
- 29.-3/6 Rude Strand Højskole. Krolf og højskole.
- 30.-3/6 Liselund Højskole. Scener fra en Holbergforestilling.
- 30.-3/6 Liselund Højskole. Kunst og litteratur i Vestsjælland.
- 31.-6/6 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Nationalpark og kystland - grundlovskursus med fest, flag og fyrtårne, 3-5 km.
- 31.-6/6 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Sommerkor.

## JUNI

- 4.-10. Liselund Højskole. Vestsjælland på kryds og tværs.
- 4.-10. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Sommerblikke i Grænselandet.
- 4.-17. Højskolen Marielyst. Seniordans, Ind i poesiens verden, Akvarelmaling og Sydhavsøerne på cykel.
- 5.-10. Rude Strand Højskole. Dejlige Østjylland.
- 7.-13. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Malerværkstedet - akryl og maleriske minder.
- 11.-17. Liselund Højskole. Pilgrimsvandring.
- 11.-17. Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
- 11.-17. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Sommerforkælelser i Grænselandet.
- 12.-16. Brandbjerg Højskole. Danmark dejligst.
- 12.-17. Rude Strand Højskole. Tankevækkende sommer.

- 14.-20. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Skønne Vestjylland - På eventyr med H.C. Andersen.
- 14.-20. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Vestkyst & Limfjordsland - langs kyst og strand.
- 18.-24. Liselund Højskole. Midsommer på Liselund.
- 18.-24. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Midsommer i Grænselandet.
- 19.-24. Højskolen Marielyst. Revykøbing og Golf.
- 19.-24. Rude Strand Højskole. Midsommer.
- 21.-4/7 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. "Du danske sommer, jeg elsker dig".
- 25.-1/7 Gerlev IdrætsHøjskole. Aktivt seniorliv. Træning og nysgerrighed.
- 25.-1/7 Liselund Højskole. Seniordans.
- 25.-1/7 Nørgaards Højskole. Klassisk højskole med skønne udflugter, fællessang, humør og højskoleliv.
- 25.-1/7 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Ø-vandring - Helgoland, Als og de frisiske øer, Hallig Hooge og Rømø.
- 25.-1/7 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Skønne Sommersejladser.
- 25.-8/7 Højskolen Marielyst. Sommerhøjskole - det bedste fra højskolen.
- 26.-1/7 Rude Strand Højskole. Sommer, sol og sang.
- 27.-1/7 Brandbjerg Højskole. Et smil fra én, jeg ikke kender.
- 27.-1/7 Brandbjerg Højskole. Højskolesang og Klassisk Højskole.
- 28.-4/7 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Ler- og gipsværkstedet.

## JULI

- 2.-8. Liselund Højskole. Sommerkor på Liselund.
- 2.-8. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Ø-vandring - Helgoland, Als og de frisiske øer, Hallig Hooge og Rømø.
- 5.-11. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Vestkysten & Limfjorden - Vestjylland og Thy.
- 5.-11. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Vandreture i Sommerlandet - over stok og sten, 12-16 km/dag.
- 9.-15. Liselund Højskole. Vidunderlige Midt- og Vestsjælland.
- 9.-15. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Unikke kanaler og vandveje.
- 9.-22. Højskolen Marielyst. Sommerhøjskole - det bedste fra højskolen.
- 12.-18. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Øhop - på spring med Peder & Asger.
- 16.-22. Liselund Højskole. Bridge.
- 16.-22. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Skønne højsommersejladser.
- 17.-22. Rude Strand Højskole. Ha' det godt.
- 17.-22. Rude Strand Højskole. Golf og Højskole.
- 19.-25. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Sommergospel.
- 22.-28. Ryslinge Højskole. Seniordans .
- 23.-29. Liselund Højskole. Seniorsport.
- 23.-29. Liselund Højskole. Maleri.
- 23.-29. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Unikke kanaler og vandveje.
- 23.-5/8 Højskolen Marielyst. Sommerhøjskole - med Seniorfestivalen.
- 24.-29. Rude Strand Højskole. Bridge og højskole 1.
- 26.-8/8 SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Bakkers og Bølgers Land.
- 29.-4/8 Rønne Højskole. Djurslands vilde planter.

- 29.-4/8 Rønne Højskole. Glædens øjeblikke .
- 30.-5/8 Liselund Højskole. Vestsjællands natur og historie.
- 30.-5/8 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Grænseland på kryds og tværs.
- 31.-5/8 Rude Strand Højskole. Bridge og højskole 2.
- 31.-5/8 Vrå Højskole. Seniorhøjskole.

## AUGUST

- 6.-12. Liselund Højskole. Klassisk korstævne.
- 6.-12. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Skønne Sommersejladser.
- 7.-12. Højskolen Marielyst. På badhotellets tid og Vandring i naturen.
- 7.-12. Rude Strand Højskole. Se dig ud en sommerdag.
- 9.-15. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Sommerhøjskole - Limfjord og Vesterhav, 2-3 km.
- 9.-15. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Plantesafari - i den vestjyske natur, 2-4 km/dag.
- 13.-19. Højskolen Marielyst. Hjernetræning, Moderne arkitektur, Tennis og Lær at ro kajak.
- 13.-19. Liselund Højskole. Sommerhøjskole.
- 14.-18. Rude Strand Højskole. Hvad binder os sammen?.
- 14.-20. Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Ø-vandring.
- 16.-22. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Qi gong, Tai Chi og Pilates.
- 16.-22. SeniorHøjskolen - Nørre Nissum. Øhop - 3 øer og en Nationalpark.
- 20.-26. Liselund Højskole. Kom i gang med sang.
- 20.-26. Liselund Højskole. Øhop.
- 20.-26. Liselund Højskole. Skriv med sanserne.
- 21.-25. Brandbjerg Højskole. Et smil fra én, jeg ikke kender.

## AUGUST FORTSAT

- 21.-26. Højskolen Marielyst. Kunstrunden, Få mere ud af nettet og Sydhavsøerne på motorcykel.
- 21.-26. Rude Strand Højskole. Tankevækkende sensommer.
- 21.-27. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Ø-vandring – Helgoland, Als og de frisiske øer, Hallig Hooge og Rømø.
- 23.-29. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Vandring og skrivning – mærk naturen, og skriv om den.
- 23.-29. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Sensommerhøjskole – livets gang i Lidenlund.
- 23.-29. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Cykelture med el – Limfjordsland og Vestkyst, 30-50 km/dag.
- 27.-2/9 Højskolen Marielyst. Sensommer på Marielyst, Lær at flyve drone, Romantik i den 3. alder og Sydhavsøerne på cykel.
- 27.-2/9 Liselund Højskole. Friluft- og naturliv.
- 27.-2/9 Liselund Højskole. Højskolesangbogen.
- 28.-2/9 Rude Strand Højskole. Vandring og fortællinger.
- 28.-3/9 Børkop Højskole. Seniorhøjskole – en uge i et kristent fællesskab.
- 28.-3/9 Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Sort Sol i Tøndermarsken - Kunstoplevelser og sejltur.
- 30.-12/9 SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. "Lyset slår blink over Limfjordens vande".

## SEPTEMBER

- 3.-9. Gymnastikhøjskolen i Ollerup. Aktive seniorer.
- 3.-9. Liselund Højskole. Kys det nu, det satans liv.
- 3.-9. Nørgaards Højskole. Seniordans og højskole - seniordans er livsglæde i bevægelse.
- 3.-16. Højskolen Marielyst. Dansk politik, Få gang i skriveriet, Slægtsforskning og Smykkeværksted.
- 4.-9. Rude Strand Højskole. Vandring og fortællinger.
- 4.-9. Rude Strand Højskole. Seniordans og højskole.
- 4.-10. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Dannelse og Sønderjyllands Symfoniorkester.
- 6.-12. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Vi synger Danmarkshistorien.
- 11.-16. Rude Strand Højskole. Malekursus og højskole.
- 11.-16. Rude Strand Højskole. Aarhus de 5 store.
- 11.-17. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Musik litteratur og kunstoplevelser.
- 13.-19. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Efterårsvandring – over stok og sten, 12-16 km/dag.
- 13.-19. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Smag på Vestjylland – naturens spisekammer.
- 17.-23. Højskolen Marielyst. Yoga, Mellem himmel og jord, Fra foto til maleri og Svampekursus.
- 17.-23. Liselund Højskole. Vandring i Vestsjælland.
- 17.-23. Liselund Højskole. Hvem tilhører fortiden? – et kursus om brugen af historie.
- 18.-22. Brandbjerg Højskole. Klassisk højskole og højskolesang.
- 18.-23. Rude Strand Højskole. At undres og betages.



## SEPTEMBER FORTSAT

- 18.-24. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Unikke kanaler og vandveje.
- 20.-26. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Det gode liv – film, litteratur og musik.
- 20.-26. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Fugle og landskab.
- 20.-26. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Brumbasser & brumbiner – vi blæser på, hvad andre siger.
- 24.-30. Liselund Højskole. Martin A. Hansen – en mangfoldig forfatter.
- 24.-30. Liselund Højskole. På cykel i Vestsjælland.
- 24.-30. Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv – livsbekræftende og indholdsrig uge.
- 25.-30. Højskolen Marielyst. Musicalen længe leve, Quiz dig glad, Digital fotografering og Portrættegning.
- 27.-3/10 SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Vild, vildere, vidunderlige Vestjylland – korte vandreture 5-7 km/dag.
- 27.-3/10 SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Vikingernes Vestjylland – de vilde i vest, 2-4 km/dag.

## OKTOBER

- 1.-7. Liselund Højskole. Klædt på til jazz.
- 1.-14. Højskolen Marielyst. 60'ernes musik, Eksistens, Fugletræk med sort sol-tur og Tekstilgenbrug.
- 2.-7. Rude Strand Højskole. Krof og højskole.
- 4.-8. Gerlev Idræthøjskole. Aktivt seniorliv. Træning og nysgerrighed.
- 4.-17. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. "Limfjord, jeg elsker dit blå humør" – 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab og ekskursioner.
- 5.-11. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Dannelse & skaber-kraft.

- 8.-14. Liselund Højskole. Seniorsang.
- 8.-14. Nørgaards Højskole. Klassisk højskole – komplet højskoleoplevelse med skønne udflugter, fællessang, humør og højskoleliv.
- 9.-13. Rude Strand Højskole. Herlige højskole dage.
- 15.-21. Højskolen Marielyst. Yoga, Gå til humor, Bliv dus med din iPad og Ikonmaling.
- 15.-21. Liselund Højskole. Rytmask korstævne.
- 18.-24. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Det kreative naturværksted – pil, planter og puder.
- 18.-24. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Så syng da, Danmark – Højskolesangbogen for fuld udblæsning.
- 22.-4/11 Højskolen Marielyst. Sang for sang-besværede, Europæisk idehistorie, Kirker og kalkmalerier og Filtning.
- 23.-28. Rude Strand Højskole. Stroke og højskole.
- 25.-31. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Vores nye Verdensorden.
- 25.-31. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. De levende religioner omkring dig – hvad tror danskerne egentlig på?.
- 25.-31. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Pilates, Tai Chi m.m.
- 29.-4/11 Liselund Højskole. Romantikens verden.
- 30.-4/11 Rude Strand Højskole. Symfoni-orkester og højskole.
- 30.-4/11 Rude Strand Højskole. Korsang og højskole – efterår.
- 31.-6/11 Rønshoved Højskole - Højskolen ved Flensborg Fjord. Dannelsens forbindelser

## NOVEMBER

- 1.-7. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Livskraft, latter & let på tå – vandreture 5-7 km/dag.
- 1.-7. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Musikfesten – gode toner, smukke stemmer, fællesskab, højskole og foredrag.
- 5.-11. Højskolen Marielyst. Dans, dans, dans, Klog på Sprog, Alternativ behandling og Akvarelmaling.
- 5.-11. Liselund Højskole. Litteraturens livsvisdom.
- 6.-11. Rude Strand Højskole. Giv os lyset tilbage.
- 8.-14. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Kina, kejseren og kulturen.
- 8.-14. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Efterårs litteratur - islandske fortællere.
- 12.-18. Liselund Højskole. Senoryoga.
- 12.-25. Højskolen Marielyst. Musik på Marielyst og Få gang i skriveriet.
- 13.-18. Rude Strand Højskole. Tyskland – Europas bankende hjerte.
- 15.-21. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Den Kolde Krig - da verden holdt vejret.
- 15.-21. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Efterårskor.
- 19.-25. Liselund Højskole. Livet: Kort fortalt!.
- 19.-25. Liselund Højskole. Introduktion til slægtsforskning.
- 19.-25. Nørgaards Højskole. Aktivt seniorliv og højskole.
- 20.-25. Rude Strand Højskole. Nordatlantiske stemmer.
- 20.-26. Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. November-forkælelser.
- 22.-5/12 SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. "Længsel er saltet i Limfjordens vande" – 14 dage på højskole med valgfag, fællesskab & ekskursioner.
- 27.-1/12 Brandbjerg Højskole. Højskolesang i julens tegn.

- 27.-2/12 Højskolen Marielyst. Bliv klar til jul – den sjoveste juleuge.
- 27.-2/12 Rude Strand Højskole. En verden af klassisk musik.
- 27.-3/12 Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Eksistens og Grå Sol – Vilde vinger og dramaet bag DNA – i samarbejde med Kristeligt Dagblad.

## DECEMBER

- 3.-9. Liselund Højskole. Advent på Liselund.
- 15.-20. Højskolen Marielyst. Kom i julestemning – med tur til Rostock.
- 21.-27. Højskolen Marielyst. Jul på Marielyst.
- 21.-27. Rude Strand Højskole. Jul på Rude Strand.
- 21.-27. SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Juledage på SeniorHøjskolen.
- 21.-3/1 Højskolen Marielyst. Jul og nytår på Marielyst.
- 21.-3/1 SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. "Nu tændes tusind julelys" – jul og nytår.
- 27.-2/1 Liselund Højskole. Nytår på Liselund.
- 27.-2/1 Rude Strand Højskole. Nytår på Rude Strand.
- 27.-2/1 Rønshoved Højskole – Højskolen ved Flensborg Fjord. Dannelse & Nytårsforkælelser – ånd, østers og klassisk koncert.
- 28.-3/1 Højskolen Marielyst. Nytår på Marielyst.
- 28.-3/1 SeniorHøjskolen – Nørre Nisum. Nytårsdage på SeniorHøjskolen.



## Rejsekurser - værd at vide

### **Så længe varer kurserne**

Minimum 5 dages kursus på højskolen og derefter 1 eller 2 ugers rejse.

### **Dem vil du møde**

Folk i alle aldre og med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Nogle tager af sted med en partner eller en ven, men rigtig mange rejser solo. Du er nemlig aldrig alene på en højskolerejse.

### **Det kan du forvente**

At blive fagligt forkælet og samtidigt opleve verden. På et rejsekursus møder du engagerede og fagligt dygtige lærere, som også har stor erfaring med at være rejseledere. Nogle kurser vil bringe dig til fjerne destinationer og have karakter af rundrejser, mens andre går i dybden med et sted i vores nærområde.

### **Det koster det**

Ca. 4.600 kr. for den del af kurset, som foregår på højskolen.  
Prisen for resten af kurset afhænger af rejsemål, transportform, hotel, forplejning mv.

### **Det får du for pengene**

Prisen dækker undervisning, kost og logi på dobbeltværelse på højskolen. Der er tillæg for enkeltværelse. På rejsedelen dækker prisen transport, logi på dobbeltværelse, undervisning/rejseleder, udflugter, kost (for det meste to af dagens måltider) og til dels entréer mv.

### **Sådan læses kursusoversigten**

Kurserne står kronologisk måned for måned.

### **Brug vores hjemmeside**

På [www.hojskolerne.dk/rejsekurser](http://www.hojskolerne.dk/rejsekurser) findes den opdaterede kursusoversigt, hvor du kan finde flere oplysninger om de enkelte kurser.

# Find dit rejsekursus

Se også [www.hojskolerne.dk/rejsekurser](http://www.hojskolerne.dk/rejsekurser)

## APRIL

- 10.-19. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Island**. Fem dage på højskole og fem dages rejse med håndstriik.
- 10.-19. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Færøerne**. Fem dage på højskole og fem dages rejse med håndstriik.

## MAJ

- 8.-16. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Frankrig**. Fem dage på højskole og fem dage i Paris med broderi .
- 21.-26. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Danmark** - fem dage på højskole og 2 dage på tur med broderi.
- 22.-3/6 Rude Strand Højskole. Rejse til **Færøerne**.

## JUNI

- 7.-19. SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. **Gotland**. Fem dage på højskole og otte dages kulturrundrejse med korte eller længere vandretur .
- 19.-30. Højskolen Marielyst. **Færøerne** - tag med højskolen til det smukke ørige.
- 21.-3/7 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. Bag om Balterne - kulturrundrejse til **Estland & Letland**. Fem dage på højskole & otte dages rundrejse.
- 21.-4/7 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. **Baltikum** - 5 dage på højskole og 9 dages kulturrundrejse til de syngende nationer **Estland & Letland**.

## AUGUST

- 28.-9/9 Rude Strand Højskole. Rejse til **Island**.
- 30.-8/9 SeniorHøjskolen - Nørre Nisum. **Slesvig**. Fem dage på højskole og fem dage i Sydslesvig - de danske spor i fortid og nutid.

## SEPTEMBER

- 17.-23. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Danmark** - 5 dage på højskole og 2 dage på tur med broderi .

## OKTOBER

- 2.-11. Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Amsterdam**. Fem dage på højskole og fem dages rejse med strik.

## NOVEMBER

- 26.-4/12 Skals - højskolen for design og håndarbejde. **Island**. Fem dage på højskole og fem dages rejse med håndstriik .



Foto: Katrine Dahlerup

## Mellemlange kurser - værd at vide

### Dem vil du møde

Folk med forskellig uddannelsesmæssig og social baggrund. Fælles er, at I har overstået den første ungdom og måske står i en mellemlange periode med jobskifte, ændring i familien eller andre ting, som giver mulighed for et afbræk i livet.

### Det kan du forvente

Nye inputs, nye udfordringer, lidt forkælelse eller et spark bagi. Du vil møde engagerede og fagligt dygtige lærere og foredragsholdere, som sammen med dine medkursister vil skabe ideelle rammer for samvær og fællesskab om indholdet. Nogle af kurserne er selvstændige forløb, hvor alle på skolen deltager i netop det kursus. Andre kurser ligger parallelt med højskolens lange kurser, og du deltager typisk i fag sammen med de unge på langt kursus.

### Det koster det

Ca. 2.400 kr. om ugen, og der kan komme ekstra udgifter til materialer.

### Det får du for pengene

Prisen dækker undervisning, kost og logi på dobbeltværelse. Der er tillæg for enkeltværelse.

### Sådan læses kursusoversigten

Kurserne står kronologisk måned for måned.

### Brug vores hjemmeside

På [www.hojskolerne.dk/mellemlange](http://www.hojskolerne.dk/mellemlange) kan du finde flere oplysninger om de enkelte kurser.

## Find dit mellemlange kursus

Se også [www.hojskolerne.dk/mellemlange](http://www.hojskolerne.dk/mellemlange)

Startdato	Antal uger	Startdato	Antal uger
<b>JANUAR</b>		<b>JUNI</b>	
2. Højskolen Skærgården. Højskoleophold for voksne med fokus på livsstil og trivsel.	7	3. Nordiska folkhögskolan. NORDISKT LJUS – Kulturfestival.	4
8. Løgumkloster Højskole. Det Hele Menneske - 4 ugers indsigt, udsyn og inspiration.	4	<b>AUGUST</b>	
<b>FEBRUAR</b>		<b>SEPTEMBER</b>	
20. Højskolen Skærgården. Højskoleophold for voksne med fokus på livsstil og trivsel.	6	3. Struer Højskole. Livsforandrende højskoleophold – Find balance i: Mad & vaner   Krop & sjæl   Motion & friluftsliv.	6
<b>MARTS</b>		<b>NOVEMBER</b>	
12. Struer Højskole. Livsforandrende højskoleophold – Find balance i: Mad & vaner   Krop & sjæl   Motion & friluftsliv.	6	17. Højskolen Skærgården. Højskoleophold for voksne med fokus på livsstil og trivsel.	7
<b>APRIL</b>		<b>NOVEMBER</b>	
3. Højskolen Skærgården. Højskoleophold for voksne med fokus på livsstil og trivsel.	6	5. Højskolen Skærgården. Højskoleophold for voksne med fokus på livsstil og trivsel.	6
<b>MAJ</b>			
15. Højskolen Skærgården. Højskoleophold for voksne med fokus på livsstil og trivsel.	6		

## Ting du sikkert gerne vil vide

### Hvor mange tager på højskole?

Ca. 32.000 bruger en uge eller to på et højskolekursus hvert år. Og ca. 11.000 tager på et længere højskoleophold.

### Hvor mange højskoler er der i Danmark?

Der er 75 højskoler fordelt over hele landet og resten af Rigsfællesskabet.

### Er højskole kun for unge?

Nej, på de korte kurser kommer der voksne i alle aldre. I indholdsfortegnelsen kan du se, hvilke kursustyper der findes.

### Hvad er prisen for et højskoleophold?

Det koster ca. 5.200 kr. for et ugekursus og ca. 6.800 kr. for et 2-ugers kursus. Det varierer dog efter årstid, kursustype og højskole.

### Kan man godt få sit eget værelse?

Ja, på de fleste skoler kan man få eneværelse, men det koster tit ekstra. Kontakt den enkelte skole for yderligere oplysninger.

### Hvad skal man have med på højskole?

For det meste er linned og håndklæder inkluderet i prisen. Du skal i virkeligheden bare pakke som til en ferie i Danmark. Du behøver ikke tage ret mange penge med – kun til materialer, hvis du fx skal puste glas eller male. Og måske til et glas vin til den gode mad.

### Kan man tage børn med på højskole?

Man kan tage en uge på familiekursus med børn eller børnebørn – fortrinsvis i skoleferierne.

### Kan man komme på højskole, hvis man har en fysisk funktionsnedsættelse?

Som hovedregel skal man være selvhjulpnen for at komme på højskole (Egmont Højskolen er en undtagelse).

På [www.hojskoleme.dk/handicap](http://www.hojskoleme.dk/handicap) er der en liste over de højskoler, som er velegnede for folk med forskellige typer fysiske funktionsnedsættelser.

### Må man tage kæledyr med på højskole?

Af hensyn til de andre kursister er det i de fleste tilfælde ikke tilladt. Men spørg den højskole, du er interesseret i.

### Kan man få specialkost?

Alle højskoler tilbyder vegetarisk kost og de fleste også vegansk. Det skal blot nævnes i din tilmelding. Langt de fleste højskoler kan i vidt omfang tage hensyn til allergier, men kontakt højskolen på forhånd for nærmere aftaler.

### Synger man på højskole?

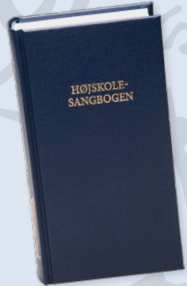
Ja! De fleste steder bruger man Højskolesangbogen flittigt. Den er lige kommet i en ny udgave, som I helt sikkert vil komme til at stifte bekendtskab med. Og man bruger den også til fællessang mange andre steder end på højskolerne.

Læs mere på [www.hojskolesangbogen.dk](http://www.hojskolesangbogen.dk). Her kan du også læse artikler om alle sangene i Højskolesangbogen.





# Det Danmark, der synger sammen, hører sammen

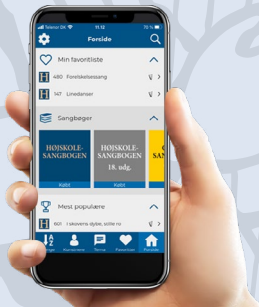


## HØJSKOLESANGBOGEN

Indeholder 601 sange

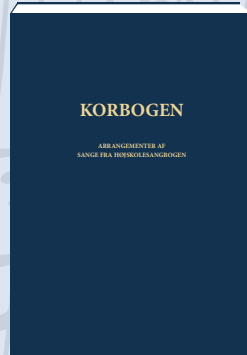
Pris 295,-

20 % rabat ved køb af 20 stk.



## HØJSKOLESANGBOGEN som app

Sangtekster, melodier, noder og artikler om alle 601 sange  
Pris 169,-



## KORBOGEN

50 korarrangementer af sange fra Højskolesangbogen  
Pris 369,-

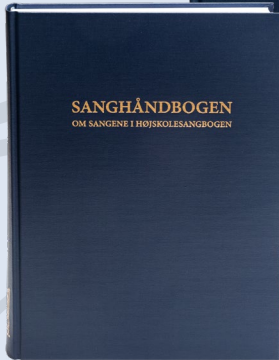
## SANGHÅNDBOGEN

Baggrundsartikler om alle sangene  
Pris 299,-



## HØJSKOLESANGBOGENS MELODIBOG

Klaverarrangementer til alle sangene  
Pris 599,-



Bøgerne kan købes her:  
[webshop.hojskolerne.dk](http://webshop.hojskolerne.dk)

**Højskolerne**

Forlaget Højskolerne

FÆLLESSANG  
VILLE  
IKKE  
VÆRE  
DET  
SAMME  
UDEN  
HØJSKOLE-  
SANGBOGEN

LIVET ER IKKE DET SAMME UDEN  
**Højskolerne**

## Sommerens lyksalige højskolelommer



Af Lisbeth Trinskjær,  
formand for  
Folkehøjskolernes  
Forening i Danmark

Vores samfund føles rigt, når børnefamilier boltrer sig i kreativitet, sang og bevægelse på danske højskoleplæner – høje på fællesskab og samhørighed. Når den rørige ældre, der har forladt arbejdsmarkedet, møder op til filosofi, politik, sildemadder, morgensang og udflugter til museer, kirker og den danske natur. Og når danskere i alle aldre tager afsted i en af årets mange ferier for at opleve nye fællesskaber, ny inspiration eller et afbræk fra arbejdslivet.

Ved første øjekast ligner højskolernes korte kurser mistænkeligt meget underholdning. Deltagerne bliver en del af et positivt fællesskab, de fyldes op af samværet og kaster sig ud i aktiviteter, de elsker – og aktiviteter, hvis værdi de endnu ikke kender. Men tager vi luppen frem og kigger nærmere på "partiklerne" i højskolernes korte kurser, finder vi også en dybere mening.

På landets højskoler skabes en mikrokosmisk offentlighed. Et kurateret mødested for mennesker, der er mere forskellige, end man umiddelbart ser ved første øjekast. Det er en slags bro, hvor mennesker fra alle steder i landet med meget forskellige uddannelsesbaggrunde mødes i undervisningen, over opvasken og i kaffepauser.

Vi har brug for et sådant fællesskab. Særligt i en tid, hvor ensomheden vokser. De fleste af os mærker den i ny og næ, og for alt for mange er den blevet et hverdagsfænomen. Ikke kun fordi vi lever alene i flere og længere faser af tilværelsen, men også fordi det er blevet sværere at finde fysiske mødesteder, hvor vi trygt kan dele vores tvivl og bekymringer såvel som vores boblende håb og glæder med hinanden.

På højskolernes korte kurser møder vi ikke bare hinanden, men også beslutningstagere, tænkere, kunstnere, filosoffer, debattører og politikere – tæt på. Vi lytter til deres erfaringer og overvejelser, men vi får også lejlighed til at gå i dialog med dem. Og den korte magtdistance gør underværker for vores demokrati. Vi har brug for at se politikeren, meningsdanneren og beslutningstageren som de mennesker, de er.

Årets små højskolelommer kan synes ubetydelige. Og måske forledes vi ind imellem selv til at se vores korte kurser om en parentes i højskolernes egentlige hovedsigte om livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse. Men alle, der har været helt tæt på de magiske højskole-magti-terninger ved, at blikket løftes, at modet og ansvarsfølelsen styrkes – og at bånd mellem mennesker dannes i selv de mindste højskolelommer.



# Podcast

Bliv oplyst, underholdt og inspireret  
i Højskolernes podcastunivers



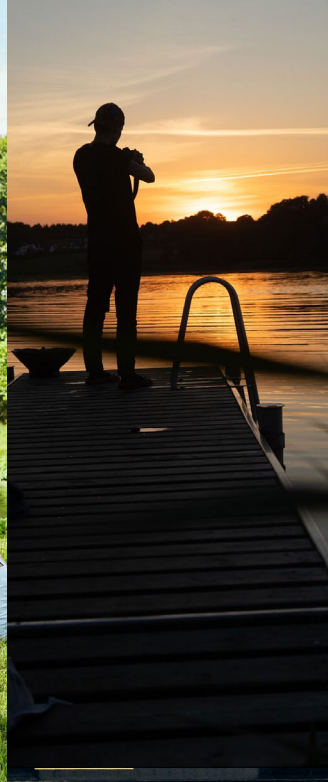
Find dem på din foretrukne streamingtjeneste eller på [www.hojskolerne.dk/podcast](http://www.hojskolerne.dk/podcast)

# FÅ HØJSKOLEN IND AD BREVSPRÆKKEN



Tegn et årsabonnement til dig selv eller giv det til én, der sætter  
pris på samtalen om dannelse og livsoplysning i højskolen og omegn.  
8 numre: 499,- (Studerende 299,-)

[www.hojskolebladet.dk](http://www.hojskolebladet.dk) / tlf. 33 36 40 40



## KOLOFON

Udgivet i november 2022 af:

Folkehøjskolernes Forening i Danmark  
Højskolernes Hus, Nytorv 7  
1450 København K

[www.hojskolerne.dk](http://www.hojskolerne.dk)

Tlf.: (+45) 33 36 40 40

E-mail: [kontor@ffd.dk](mailto:kontor@ffd.dk)

Bankkonto: 5301-0245619

FFD udgiver to kataloger årligt:

- Korte kurser 1-7 uger

- Lange kurser 2-12 mdr.

Katalogerne kan bestilles på  
[kontor@ffd.dk](mailto:kontor@ffd.dk)

Redaktør: Anja Fjord Skovgaard, FFD  
Ansvarshavende redaktør: Jakob Bonde  
Rasmussen, FFD  
Layout: Katrine Dahlerup, FFD  
Forsidefoto: Rasmus Rask  
Fotocollager: Tuala Hjarnø og  
Jon Spangsvig. Andre fotografer er  
krediteret ved foto

Tryk: Stibo Complete  
[www.stibocomplete.com](http://www.stibocomplete.com)

ISBN: 978-87-87627-15-3  
ISSN: 1399-2805



---

# HØJSKOLERNE

Folkehøjskolernes Forening i Danmark  
Højskolernes Hus - Nytorv 7 - 1450 København K  
E-mail: kontor@ffd.dk - [www.hojskolerne.dk](http://www.hojskolerne.dk)

Tlf. (+45) 33 36 40 40  
Alle hverdage 10-12 og 13-14



## Vidste du ...

at landets højskoler afholder mere end 1000  
spændende kurser fordelt over hele året?

**Sådan kan du også bruge din ferie.**

Gå på opdagelse her i kataloget  
eller på [www.hojskolerne.dk](http://www.hojskolerne.dk)