

Pausens Kraft



Højskole for stilhed og trivsel

søndag 28. juni – lørdag 4. juli 2015



Stilhed og nye tanker på Skærgården



Uanset om du leder andre eller blot er leder i dit eget liv, kan det være nødvendigt at komme på afstand af det hele og se på sit liv i et nyt lys. Vi vil bruge ugen til at fokusere på det, der tænder lys i vore øjne, og som får os til at føle os som hele mennesker. Vi vil også se på de forhindringer, der bremser os i at folde os selv og hele livet fuldt ud.

Skærgårdens livsnerve er fordybelse, fred og ro i en fantastisk natur med egen sø og skov lige ved døren. Du vil opleve en uforstyrrelighed, som kan være svær at opnå i en verden med mange informationer og megen larm. Du er samtidig en del af det helt specielle fællesskab, som kendetegner højskolen.

Nye tanker om balancer

Vi vil med afsæt i teori U (se beskrivelsen næste side) finde styrke, mod og gnist til at konfrontere ubalancer i livet og komme på nye tanker, så vi kan komme forbi forhindringerne mod et bedre liv. Vi vil fjerne os fra oplevelser og forskellige afhængigheder, fx internettet, for at få tid og opmærksomhed til at se dybere på den adfærd, der holder os fast i vanerne. Vi vil koble os af med mobiltjenester, mailboks og anden teknologi, og vil i det hele taget prøve at følge det indre ur og regenerere.

Undervisningen

Ugen byder på enkelthed og ritualer. Hver morgen går vi i søen og svømmer, laver kropsøvelser, øver mindfulness og synger morgensange. Om aftenen lytter vi til en tekst i "den blå time" og vi vil afslutte dagen med mindfulness og aftensange. Dagene vil gå med korte oplæg om teori U, nervesystemet og psykisk og mental modning afvekslende med samtaler, egenrefleksion, vandringer og øvelser. Vi benytter os af naturen og tilbringer kun tid indenfor pga. af vejret.



Praktiske oplysninger

Alle bor på enkeltværelse med eget toilet og bad. Der vil desuden være en enkelt overnatning i det fri. Skærgårdens mad er altid sund med masser af grønt.

Teori U

Teori U sætter rammen for en forandringsproces, hvor grundtanken er, at hvis man fortsætter med at leve sit liv som hidtil, vil man få mere af det samme. For at ændre på den kurs må man trække sig tilbage for at tænke over tingene. Denne tilbagetrækning vil i de rette rammer inspirere til nye tanker om, hvordan man ønsker at leve sit liv. Og der er gode muligheder for at få et godt afsæt til forandringer gennem samtaler og øvelser om at motivere sig selv og andre. Teori U inddrager både ældre og nyere indsigter i hjerne og krop, og derfor byder ugen både på teori og praksis – fortrinsvis i naturen – for at undersøge sanser, følelser og tanker og deres sammenhæng med den fysiske krop.

Omgivelserne

Skærgården ligger placeret i enestående omgivelser. Skolen ligger umiddelbart ud til *Skærbæk Sø* - en smuk og badevenlig sø - samt et større skovområde, der indbyder til udeliv og lange gå-ture. Anlægget med elevhusene er tegnet af C. Th. Sørensen. De ligger 100 meter fra hovedbygningen, omkranset af skov, således at værelserne vender ud mod skoven og giver mulighed for fred og ro.

Erfaringer fra sidste års kursus:

Hanne: "Jeg tænker tilbage på Pausens kraft med stor taknemmelighed. Det var en meget inspirerende og åbnende uge for mig. Undervisernes enorme engagement og nærvær hele ugen gjorde et stort indtryk på mig og jeg følte mig hele ugen igennem i kloge, kærlige og sikre hænder. Den største oplevelse har nok været at mærke, hvordan cocktailen af de forskellige elementer vi arbejdede med i løbet af ugen, medvirkede til at åbne op for sprækker ind til følelser og tanker, der ikke var tilgængelige før, på en næsten umærkelig måde".

Lisbet: "Og hvad har jeg så lært? Måske først og fremmest tavshed, det at gå alene i skoven med mine egne tanker var en fantastisk god lærdom. At lukke den globale verden ude og lytte til hjertet og lydene omkring mig".



Pris og varighed

Kurset starter søndag 28. juni, hvor der er indkvartering mellem kl. 16 og 17. Kl. 17 starter kurset, og det slutter med morgenmad lørdag kl. 8 og afrejse senest kl. 10. Prisen er 7.000 kr. inkl. sengelinned og slutrengøring.

Holdet bag kurset består af

- Birgit Toft, som har mange års erfaring i at arrangere og facilitere personlige udviklingsforløb med afsæt i teori U
- Dorte Bille, som er dirigent for MidtVest Pigekor der arbejder på en innovativ måde med at bruge kroppen som instrument for udtryk
- Vibeke Lundbo, som er forstander på højskolen og til daglig arbejder med forandringsprocesser og trivsel

Kontakt os

Besøg vores hjemmesider www.skærgården.dk eller www.teamtoft.dk for yderligere oplysninger, eller kontakt os telefonisk eller pr. mail:

Birgit Signora Toft
birgit@teamtoft.dk

23 74 85 93

Dorte Bille
dorte@denjyskesangskole.dk

30 53 40 66

Vibeke Lundbo
vibeke@familiehojskolen.dk

30 60 39 40

