



HØJSKOLEOPHOLD

FORÅR 2026

**STRUER
HØJSKOLE**
for voksne

FORÅR 2026

Et højskoleophold til dig der søger fællesskab, nye perspektiver og udvikling

VELKOMMEN

Forårsholdet 2026 er din mulighed for at træde ud af hverdagen og ind i et inspirerende fællesskab.

Her får du tid og rum til at opdage nye sider af dig selv, og samtidig blive klogere på verden omkring dig.

På Struer Højskole handler højskolelivet om at skabe minder for livet, finde nye perspektiver og opleve den særlige energi, der kun opstår, når mennesker samles om læring, nysgerrighed og fælles udvikling.

Det unikke ved højskolefællesskabet er, at man både lærer med og af hinanden. Man deler hverdagen og opdager hvordan forskellighed skaber stærke bånd og nye venskaber, der ofte varer ved langt ud over opholdet.

Forårsholdet 2026 byder på 6-12 oplevelsesrige uger fyldt med inspirerende oplæg, engagerede undervisere, nærværende samtaler, valgfag, ekskursioner og masser af tid til samvær.

Vi glæder os til at møde dig



HVERDAGEN

Dagen er bygget op omkring samlinger, måltider, undervisning og samvær.

UNDERVISNING PÅ HØJSKOLEN

- **Morgensamling** med fællessang, fortællinger og aktuelle temaer.
- **Undervisning** i fællesfag hvor du får mulighed for at få nye perspektiver på verden og dig selv. Timerne spænder fra oplæg, til debat og praktiske øvelser.
- **Valgfag** giver dig mulighed for at dyrke interesser, både nye og gamle. Udvalget varierer lidt efter sæson.
- **Højskoleaftener** med foredrag, kreative værksted, og sang. Vi er både hjemme på skolen, og tager ud i lokalområdet.
- **Fordybelsesdage** hvor vi slipper skemaet og dykker ned i alt fra valgfag og natur, til kunst og livsfortællinger.
- **Ekskursioner** hver uge, hvor vi møder egnens natur, kultur og historie. Fra Hanstholm Bunkermuseum og Limfjordsøen Fur til kunstmuseer og Vesterhavet.



FÆLLESFAG

Fællesfagene er kernen i opholdet. Her dyrker vi debat, nye perspektiver og indsigt

MIT LIV, NYE PERSPEKTIVER

Få indsigt i dig selv og andre mennesker gennem mindfulness, livsværdier mm. Her får du værktøjer til at styrke din egen livsbalance og mod til at gå nye veje. Gennem samtale og øvelser bliver du klogere på både dine styrker og dine relationer til andre.

VORES HISTORIE, DIT SAMFUND

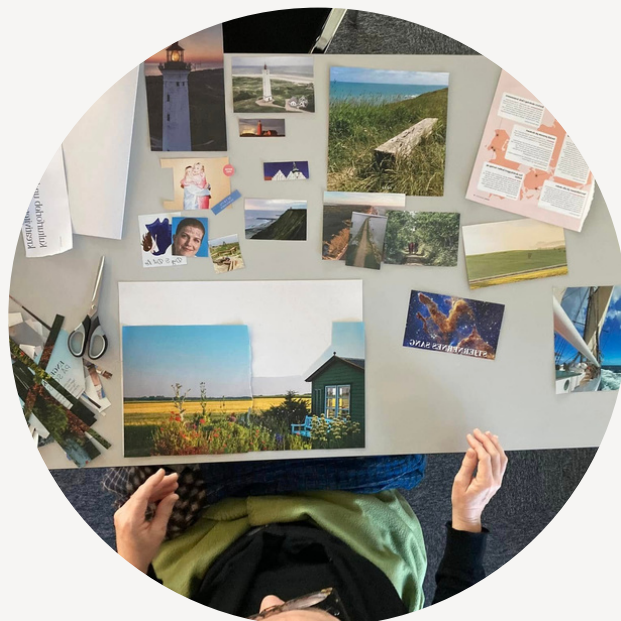
Forstå nutiden gennem fortiden. Vi arbejder med alt fra ytringsfrihed og demokrati til propaganda, fake news og humorens rolle i samfundet. Faget giver både viden og refleksion over, hvordan historie former vores hverdag og de valg, vi træffer.

HORISONTER OG HOLDNINGER

Debatter aktuelle emner på tværs af generationer. Vi tager fat på klima, etik og kulturmøder, og du får mulighed for at bringe dine egne erfaringer og synspunkter i spil. Faget giver plads til uenighed, men også til at se verden med nye øjne.

OPLEV VESTJYLLAND

Her rykker undervisningen ud af højskolen og ind i naturen og lokalsamfundet. Gennem ekskursioner til historiske steder, museer og unikke landskaber får du et levende indblik i Vestjyllands kultur, historie og natur. Faget kombinerer fælles oplevelser med refleksion over, hvordan vi som mennesker indgår i større sammenhænge.



VALGFAG

Valgfagene giver dig mulighed for faglig fordybelse og at udforske nye sider af dig selv

TO VALGFAG OM UGEN

Du har to valgfag ad gange. Ét 3 timer hver mandag og et andet valgfag 3 timer hver torsdag. I tillæg til valgfagstimerne vil du få en hel fordybelsesdag i hvert af dine valgfag i løbet af dit ophold.

YOGA & MEDITATION

oplevels ro, styrke og nærvær gennem rolige yogastillinger, åndedrætsøvelser og meditation. Faget giver dig redskaber til at mærke kroppen, finde balance og arbejde med egenomsorg. Undervejs kobles praksis til filosofiske og samfundsmæssige perspektiver.

PRØV DIG GLAD

Afprøv forskellige idrætsgrene som padel, mountainbike og disc golf. Her får du både pulsen op og smil på læben, mens du opdager nye måder at være aktiv på. Samtidig reflekterer vi over, hvordan fysisk udfoldelse påvirker både krop, sind og fællesskab. NB. kun på 1. halvdel af foråret

VANDRING

Kom med ud og få en aktiv naturoplevelse, med plads til både stille refleksion og gode samtaler. Undervejs fortælles historier om natur, kultur og geologi. Faget giver ro, refleksion og forankring i både naturens og menneskets rytme.



VALGFAG

Valgfagene giver dig mulighed for faglig fordybelse og at udforske nye sider af dig selv

KERAMIK

Udforsk lerets mange muligheder og skab alt fra brugsting til skulpturer. Du lærer grundlæggende teknikker, arbejder med glasering og finder dit eget kunstneriske udtryk. Faget åbner også for refleksion over kultur, materialer og håndværkstraditioner.

GOLF

Lær spillets grundteknikker og etikette, mens du nyder samværet på banen. Golfen bliver en anledning til at arbejde med koncentration, tålmodighed og glæden ved fællesskab i nye rammer.

NB, kun 2. halvdel af forårsholdet

HAVKAJAK

Mærk naturen fra vandsiden og opbyg tryghed gennem redningsøvelser og færdigheder på fjorden. Faget handler både om sikkerhed, samarbejde og den særlige oplevelse af stilhed og nærvær på vandet

NB, kun 2. halvdel af forårsholdet



UGE-PROGRAM

Her ser du et basisskema for forårets højskoleophold

Ugeprogram	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-8.30	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad & weekendmøde
8.45-9.15	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Valgfag: Yoga eller Vandring / Havkajak (u.17-22)	Morgensamling
Formiddags- lektioner Ca. 9.30-12.15	Yoga og afspænding	Horisonter og holdninger	Oplev Vestjylland		Fordybelsesdag
	Fælles gåtur	Egen tid			
12.30-13.00	Middag	Middag	Madpakker	Middag	Middag
Eftermiddags- lektioner ca. 13.30-16.00	Valgfag: Keramik eller Golf (u.17-22) / Prøv dig glad (u. 11-16)	Vores historie, dit samfund	Oplev Vestjylland	Mit liv, nye perspektiver	Fordybelsesdag
17.00-18.00	Praktisk tjans	Praktisk tjans	Praktisk tjans	Praktisk tjans	
18.00-18.30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
Aften- lektioner Ca. 19.00-21.00	Kreativ workshop	Højskoleaften	Mulighed for brug af hallen	Friaften	
20.30-21.00	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	Aftenkaffe	

OM HØJSKOLEN

Vi er en lille højskole med et stort hjerte

HER FINDER DU

Livsoplysning, fællesskab og personlig udvikling. For helt almindelige voksne mennesker. I smukke vilde Vestjylland

RAMMEN ER DIN

Vores mål er at give dig de bedste rammer for at folde dig selv ud på ny. Bliv en del af fællesskabet og nyd et højskoleophold med hyggelig stemning, dygtige og engagerede undervisere samt nøje tilrettelagt undervisning.



VORES HØJSKOLEPRINCIPPER

Hjemlighed

Vi sigter efter nærværende og hyggelige rammer, ikke kun fysisk.

Væredygtighed

Vi inspirerer dig til udvikling, giver dig plads til at tænke over hvad livet skal indehold.

Forskellighed

Forskellene er det der gør os nysgerrige og klogere. Her er det hvem, og ikke hvad, du er, der tæller

Folkelighed

Vi hiver store tanker ind i hverdagsforståelsen, og du får nye perspektiver på tilværelsen



MØD ELEVERNE

Hør hvad eleverne har fået ud af deres højskoleophold

"De 6 uger, jeg har været her, har givet mig styrken til at se nogle af de ting i øjnene, som jeg måske er flygtet lidt fra derhjemme."

Peter, Forår 2025



"Det er fedt, når man oplever noget nyt om sig selv. Højskolen har skabt rammerne for, at jeg har opdaget ting, som jeg ikke troede, at jeg kunne."

Linda, Forår 2025



"Jeg har lært at være mere sikker på mig selv og stå fast på mine holdninger. Det er en gave at få mulighed for at udvikle den side af sig selv."

Yvonne, Forår 2025

PRAKTISK

Her er lidt om praktikken, fx værelser, mad og økonomi

ENEVÆRELSE MED EGET BAD/WC

Du får et rummeligt eneværelse med eget bad/wc på Struer Højskole.

På skolen finder du bl.a. krea-rum, dagligstue, lille tv-stue, hal, el-cykler, vaskerum mm.

FULD FORPLEJNING

Dit ophold er med mad fra morgen til aften. Vi spiser varmt til frokost, og både grønt samt varieret.

Kontakt os for nærmere information om evt. kosthensyn.

HØJSKOLEMANER

Vi hjælper hinanden med nogle få praktiske opgaver. Lidt oprydning her, lidt weekendmad der – Alle har en praktisk tjans ind i mellem.

ØKONOMIEN

Et højskoleophold koster 1900-2400 kr. om ugen. Har du brug for tilskud kan du søge via elevforeningen eller højskolernes forening. Kontakt os og hør mere



TILMELDING

Tag det næste skidt mod din højskoleoplevelse

Foråret 2026

Opstart d. 8. marts

12 ugers ophold
D. 8/3 – 30/5

6 ugers ophold
D. 8/3 – 18/4 el. 19/4-30/5

TILMELD HER

struerhojskole.dk/tilmeld

tlf. 9785 0822

mail@struerhojskole.dk

LAD OS TA' EN SNAK

Få en uforpligtende samtale eller book
en rundvisning på skolen

Kontakt os på
9785 0822

mail@struerhojskole.dk

Vi glæder os til at høre fra dig

