

# Program

## Kursus: Mit liv i balance

Uge 37 på Struer Højskole 2024

### Søndag

16.00–18.00 Ankomst og  
indkvartering  
19.00-20.30 Velkomst og rundvisning

### Mandag

9.00-9.30 Morgensamling  
09.45-11.15 Meditation i teori og  
praksis  
11.30-12.15 Gå, så gå det nok  
14.00-15.30 Filosofisk vandring  
19.00-21.00 Billedkunst-workshop

### Tirsdag

7.30-8.00 Meditation i stilhed  
9.00-9.30 Morgensamling  
09-45-12.15 Mit livstræ – Kend dig  
14.00-15.30 Mit livstræ – Mindful  
samtale  
19.00-21.00 Højskolesangften

### Onsdag

7.30-8.00 Meditation i stilhed  
9.00-9.30 Morgensamling  
10.00-17.00 Ekskursion: Vesterhavet,  
kunstmuseum og Bovbjerg fyr  
19.00-21.00 Friaften: Samtale, spil  
eller hvad der er stemning til.

### Torsdag

7.30-8.00 Meditation i stilhed  
9.00-9.30 Morgensamling  
9.45-12.15 Naturen og mit  
nervesystem  
14.00-16.00 Imødekom den mørke  
tid, fælles proces og meditation  
18.30-08.30 14 timer i stilhed

### Fredag

7.30-8.00 Meditation i stilhed  
9.00-9.30 Morgensamling  
9.45-12.15 Vision board – Se fremad  
14.00-15.30 Vision board og  
refleksionsvandring  
18.00-00.00 Afslutningsmiddag

### Lørdag

9.00-11.00 Oprydning og afrejse

### Måltider på Højskolen

8.00-8.45 Morgenmad  
12.30-13.15 Frokost  
18.00-18.45 Aftensmad