



VOKSEN HØJSKOLE

PRAKTISKE INFORMATIONER

Pris pr. person

(Inkl. undervisning, kost og logi i dobbeltværelse)

Voksen:..... 5.995,- Kr.

Merpris for enkeltværelse:..... 500,- Kr.

Ved spørgsmål kontakt Hilda Dahl-Heide på hd@ihaarhus.dk

TILMELD DIG PÅ
IHAARHUS.DK/UGEKURSER

“I bevægelse” – Højskolekursus på
Idrætshøjskolen i Aarhus

Sommeren 2026 - uge 27
Søndag d. 28. juni til fredag d. 3. juli

BEVÆGELSE FOR VOKSNE I ALLE ALDRE

I sommeren 2026 - uge 27 slår Idrætshøjskolen Aarhus dørene op for et helt nyt højskolekursus for voksne. Her skal vi i fællesskab bevæge os – og lade os bevæge. Bevægelse er netop rammen, motivationen, omdrejningspunktet og inspirationen.

Gennem ugen vil vi udforske bevægelse i bred forstand – fra fysisk aktivitet og kreative udtryk til samtaler, musik og refleksion. Det handler både om at mærke kroppen og at give plads til nysgerrigheden, fællesskabet og det levende møde mellem mennesker. Højskolekurset bliver en invitation til at finde ro, energi og glæde i bevægelsen – uanset udgangspunkt og erfaring.

Vi glæder os til at byde velkommen til en uges højskoleliv, hvor Idrætshøjskolen Aarhus og Aarhus by danner rammen om et nærværende, udfordrende og livgivende fællesskab med jer nysgerrige og bevægelsesparate voksne.

EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER

Bevægelse i fællesskab, som favner både krop, sind og sjæl.

Du får bl.a. mulighed for at prøve kræfter med beachvolley, five-a-side fodbold, cykelture på racercykel eller gravelbike, tennis, padel, pickleball, dans, yoga og aerial yoga.

Derudover vil der være fællessang, oplæg og andre musikalske oplevelser. Workshops, foredrag og debatter. Mere info følger.

