

kvindesalonen

“ 4 dage med forkælelse og egenomsorg

8. - 11. januar 2026

Majbritte Ulrikkeholm



Helle Walthersen



Louise Franklin Højlund



Joy Mogensen



Kristine Stricker Hestbech,
kursusleder

Emmaus

kvindesalonen

Efter julens travlhed åbner vi Kvindesalonen.

4 dage i januar hvor vi deler hinandens livserfaringer og får vitaminer, der varmer både krop, sind og sjæl midt i vinterens mørke.

Program

TORSDAG 8. JANUAR

- 9.00 Ankomst, indkvartering og morgenbrød
- 9.30 Goddag og morgensamling ved **Kristine Stricker Hestbech**
- 10.15 Foredrag med tidligere borgmester og kirke- og kulturminister
Joy Mogensen: "Det skrøbelige og forunderlige menneskeliv"
- 12.00 Frokost
- 13.30 KREA-værksteder. Vælg mellem
1. Sæbeworkshop "Med stavblender og simpelt kogegrej forvandler vi oliven- og kokosolie til egen sæbe- og shampooar. Økologisk, håndlavet og velplejende til hele kroppen!"
Underviser **Petre Kirstine Stigsen**
 2. "Visible Mending". Reparer, forny og genbrug dit yndlingstøj.
Underviser **Kate Himmelstrup**
 3. Maleworkshop med både akvarel og akryl. Du bliver guidet igennem en fri og intuitiv maleproces. Instruktør **Helle Walthersen**
 4. På denne workshop folder vi en bog i kraftigt karton som efterfølgende fyldes ud med kloge ord, broderi, collager, flet i pilebark, vikleprøver, print og naturgenstande.
Instruktør **Marianne Mortensen**
 5. Quilling - er papir-poesi og en kunstform, der involverer brugen af papirstrimler, der rulles, formes og limes sammen for at skabe dekorative designs. Instruktør **Bodil Rahbek**
- 15.30 Eftermiddagsforfriskning
- 16.00 "Velkommen energi!"
Træning og workout med kropsterapeut **Helle Walthersen**
Alle øvelser bliver vist grundigt og er en blanding af den klassiske grundtræning af Body-SDS.
Træning med fokus på selvudvikling og velvære.
- 17.00 Egentid
- 18.00 Middag

19.30 En times højskolesang med **Arne Andreassen**

20.30 Aftenkaffe

FREDAG 9. JANUAR

7.30 Morgenyogagymna med **Kristine**

8.30 Morgenmad

9.30 Morgensamling med sang og dagens tanke

10.30 Foredrag med præst, forfatter og fortæller **Louise Franklin Højlund:**

Vi er på vej ind i en ny tid. Den skal være mere menneskelig. Mere lyttende. Mere fantasifuld. Det skal vi øve os på. Vores vi skal vokse. Vi må kigge nysgerrigt i vores bagage og tradition og bestemme os for, hvad der er godt at tage med videre.

Vi må se på hinanden. Se, hvordan vi er forbundet. Og hvordan vi har brug for alt det, vi sammen er. Og vi må gøre os nogle erfaringer af helhed i en et delt sind og en delt verden. Vi er et guddommeligt eksperiment af støv og ånd, siger Grundtvig. Vi må hellere få det der ånd lidt mere frem.

Det kræver samtale og stilhed. Digte og leg. Dans og lidenskab.

Mod og syner. At vokse vi. Blive less egos og more amigos.

12.00 Frokost

13.30 Vandring på Feddet. Med **Kristine**

16.00 Hjem til varm kakao og egentid

18.00 Middag

19.30 En times højskolesang med **Arne A**

20.30 Aftenkaffe

LØRDAG 10. JANUAR

8.00 Morgenyogagymna med **Kristine**

8.30 Morgenmad

9.30 Morgensamling med sang og dagens tanke

10.30 Rumi - kærlighedens digter

med journalist og forfatter **Malene Fenger-Grøndahl**

12.00 Frokost og egentid

15.00 Eftermiddagsforfriskning

16.00 Dansetime med **Helle Walthersen**. Vi danser til alt fra disco til stille, sanselig musik.

18.00 Middag

19.30 ORD der forvandler, foredrag med sange med

Majbritte Ulrikkeholm (sanger, komponist og forfatter)

21.30 Aftenkaffe

SØNDAG 11. JANUAR

- 8.00 Morgenyogagymna med **Kristine**
- 8.30 Morgenmad
- 9.15 Morgensamling med sang og dagens tanke
- 10.00 KREA-værksteder fortsat fra torsdag
- 12.00 Frokost og kaffe
- 13.00 Sang og afrunding
- 13.30 Hjemrejse

“ Mød også...

Marianne Mortensen



Petre Stigsen



Malene Fenger-Grøndahl



Bodil Rahbek



Kate Himmelstrup



Arne Andreassen

Pris og tilmelding

- ☐ Enkeltværelse med eget bad og toilet kr. 3.750
- ☐ Dobbeltværelse med eget bad og toilet kr. 3.250
- ☐ Trippelværelse med eget bad og toilet kr. 2.900
- ☐ Enkeltværelse uden eget bad og toilet kr. 3.250
- ☐ Dobbeltværelse uden eget bad og toilet kr. 2.850
- ☐ Bor hjemme kr. 2.700
- ☐ Tillæg for veganer- og glutenfri kost: kr. 250

Tilmelding kan ske på følgende måder:
www.emmaus.dk/hoejskole/tilmelding
mail: info@emmaus.dk
T: 5443 5433



Emmaus
Højskolevej 9, 4690 Haslev