

# kvindesalonen

“ 4 dage med forkælelse og egenomsorg

14. - 17. januar 2027

Özlem Cekic



Lars Bom & Eva Malling



Rune Barslund og Andreas Tophøj



Emil Erichsen



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 14. JANUAR

- 9.00 Ankomst, indkvartering og morgenbrød
- 9.30 Goddag og morgensamling ved **Kristine Stricker Hestbech**
- 10.15 Foredrag med tidligere folketingspolitiker og nuværende generalsekretær i Brobyggerne **Özlem Cekic**: "Hvordan kan vi bygge bro mellem befolkningsgrupper". I foredraget deler Özlem sine oplevelser og indsigter og inviterer til refleksion og debat. Hun giver samtidig konkrete bud på, hvad vi hver især kan gøre for at række hånden ud til mennesker, vi måske tror, vi ikke har noget til fælles med.
- 12.00 Frokost
- 13.30 KREA-værksteder. Vælg mellem
  - 1. Tryk på gamle tekstiler. Upcycling af gamle viskestykker, duge og tøj. Underviser **Birgit Pathuel**
  - 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 15. JANUAR

- 7.30 Morgenyogagymna med **Kristine**
- 8.30 Morgenmad
- 9.15 Morgensamling med sang og dagens tanke
- 10.00 En søgen efter eventyr. Foredrag med den kendte sejler **Emil Erichsen**. Vi bliver taget med på rejsen fra at være en ung mand med en drøm om at sejle jorden rundt til i dag at stå midt i trediverne og stadig insistere på, at eventyret er muligt midt i livet med børn, karriere og forpligtigelser.
- 12.00 Frokost
- 13.30 Vandring på Feddet. Med **Kristine**
- 16.00 Hjem til varm kakao og egentid
- 18.00 Middag
- 19.30 Tro, håb & H.C. Andersen. Skuespiller **Lars Bom** og musiker **Eva Malling** tager publikum med på en rejse ind i H.C. Andersens forhold til kristendommen og de værdier, der formede ham som menneske og forfatter. Gennem fortælling, oplæsning og musik kredses der om temaer som forsyn, udødelighed, natur, mystik, folketro, naturvidenskab – og ikke mindst kærlighed og barnetro, som står centralt i H.C. Andersens vidunderlige forfatterskab.
- 20.30 Aftenkaffe

#### LØRDAG 16. JANUAR

- 8.00 Morgenyogagymna med **Kristine**
- 8.30 Morgenmad
- 9.30 Morgensamling med sang og dagens tanke
- 10.30 Litteraturforedrag med tidl. forstander **Niels Jørgen Hansen**
- 12.00 Frokost og egentid
- 15.00 Eftermiddagsforfriskning
- 16.00 Dansetime med **Helle Waltheresen**. Vi danser til alt fra disco til stille, sanselig musik.
- 18.00 Middag
- 19.30 Koncert med folk-duoen Andreas Tophøj og Rune Barslund
- 21.30 Aftenkaffe

## SØNDAG 17. 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

Marianne Mortensen

Birgit Pathuel

“ Mød også...

Helle Walthersen



Bodil Rahbek



Kate Himmelstrup



Niels Jørgen Hansen



Arne Andreassen

## Pris og tilmelding

- ☐ Enkeltværelse med eget bad og toilet kr. 3.900
- ☐ Dobbeltværelse med eget bad og toilet kr. 3.400
- ☐ Trippelværelse med eget bad og toilet kr. 3.050
- ☐ Enkeltværelse med delt bad og toilet kr. 3.350
- ☐ Dobbeltværelse med delt bad og toilet kr. 2.950
- ☐ Bor hjemme kr. 2.800
- ☐ Tillæg for veganer- og glutenfri kost: kr. 275

Tilmelding kan ske på følgende måder:  
[www.emmaus.dk/hoejskole/tilmelding](http://www.emmaus.dk/hoejskole/tilmelding)  
mail: [info@emmaus.dk](mailto:info@emmaus.dk)  
T: 5443 5433



Højskolehuset Emmaus  
Højskolevej 9, 4690 Haslev