



## KurWeekend på Gl. Skovridergaard

**Pris pr. person 2.995 kr.**

3 dage, 2 overnatninger

– fra fredag kl. 14 til søndag kl. 17

**d. 20. - 22. januar** eller **24. - 26. februar 2012**

Sæt hverdagen på stand by og nyd atmosfæren på Silkeborgs gamle kursted. Plej din mentale og fysiske sundhed midt i naturen, med søer og skove som nærmeste nabo. Verdenskunst og -kultur kun et stenkast væk. En rask gåtur, og du er i Silkeborg bymidte med sin charmerende blanding af butikker, cafeer og gallerier.

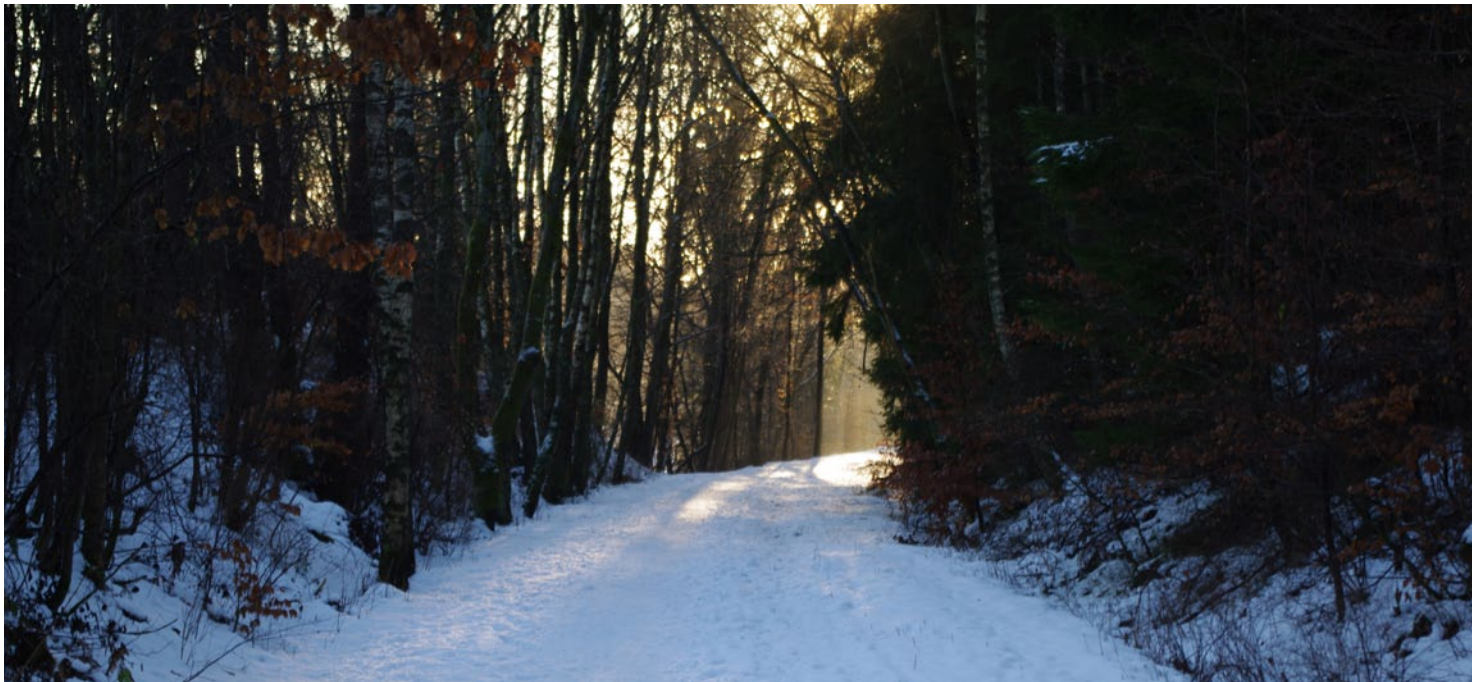
Den uhøjtidelige atmosfære er en del af den gamle Kurbads-tradition og bidrager sammen med den store samling af moderne kunst til ro og velvære. Køkkenet lever også i dag fuldt ud op til tidligere tiders ry og herligheder – sundt men ikke asketisk – uden at gå på kompromis med det kulinariske.

En KurWeekend på Gl. Skovridergaard aktiverer alle dine sanser og inspirerer til nye vaner, som du kan flette ind i dit liv – både personligt og professionelt. KurWeekenden sker i samarbejde med coach og træner Mike Hohnen (se faktaboks på sidste side).

**Giv dig tid til en KurWeekend**

– det giver ro til eftertanke og fordybelse.

Det er ikke så meget det, der sker omkring os, som måden vi ta'r det på, der er afgørende for vores velbefindende. Riv en weekend ud af kalenderen, sæt det hele på "pause" og giv dit system en chance for at regenerere – og se det hele i et nyt perspektiv.



# Program

Du kan vælge at deltage i hele programmet eller blot de elementer, du har lyst til.

## FREDAG

- 14:00 **Tjek ind fra kl. 14**  
– det egentlig program starter først med middagen
- 18:30 **Smag årstiden** – 2 retters middag i Orangeriet eller Kursalen
- 20:00 **Introduktion** til weekendens program og principper

## LØRDAG

- 7:00 **“De fem tibetanere”**  
Lær disse fem enkle yoga-øvelser, der påvirker dit indre energisystem. Øvelserne arbejder med hele kroppen på én gang og får livsenergien til at cirkulere, så kroppen holdes sund og ungdommelig. Praktiserer du øvelserne dagligt, mærker du øget vitalitet og overskud.
- Mindfulness træning** – enkle øvelser til en mere bevidst hverdag
- 8:30 **Morgenbuffet** i Kursalen

- 10:00 **Workshop – “Det gode liv”**  
Inspireret af positiv psykologi og andre gode kræfter kigger vi på, hvad det vil sige at leve et godt liv. Der er mange, der søger efter en mening med livet – men filosofien her er, at mening med livet er at skabe et liv, der giver mening.
- 12:30 **Frokost** i Kursalen
- 14:00 **Skovtur og refleksion**  
Vi går en tur i de smukke Silkeborg Skove – uanset vejret – på ca. 7-8 km omkring Almind Sø og med en afstikker til Arnakke Kilden ved Silkeborg Bad. Turen varer ca. to timer. Har du behov for at gå din egen tur, hjælper vi dig gerne med at lægge en rute.
- 17:30 **Mindfulness træning**  
Vi arbejder med et par af de øvelser, vi har lært tidligere på dagen.
- 19:00 **Tre retters middag** i Orangeriet eller Kursalen
- 21:00 **“Bålsnak”** – med udgangspunkt i dagens oplevelser for dem, der har lyst



## SØNDAG

7:30 **“De fem tibetanere”**  
Mindfulness træning

8.30 **Morgenbuffet** i Kursalen

9.30 **Introduktion til Polariteter**  
Der er rigtig mange ting i livet, der ikke kan løses med enten-eller, men som nødvendigvis må være “både og” – men hvordan gør man det med visdom? – hvordan får man en god balance?

11.00 **Skovtur på egen hånd** – eller besøg Museum Jorn (5 min. gang fra Gl. Skovridergaard)

15:00 **High tea** – traditionel engelsk søndag eftermiddagste, med de obligatorisk trekant-sandwich, bisquits og en god kage.

17.00 **Afrejse** fra værelset.

## Alternativer til det officielle program

Du er velkommen til at spring dele af det ‘officielle’ program over og eventuelt tilsætte en eller flere af følgende elementer i stedet.

- Sauna og motionsrum
- Massage – velgørende helkroppsmassage eller behandling af ømme nakke- og skuldermuskler – brug et par timer på dig selv og bestil tid hos vores dygtige massører og akupunktør.
- Fordybelse i Biblioteket – lån en bog fra vores alsidige samling af fag- og skønlitteratur.
- Lån en cykel og udforsk nogle af de fantastiske ruter, der ligger lige omkring os.

- Lån en “guide” og gå på opdagelse i Gl. Skovridergaards egen store kunstsamling
- Gense en klassiker – vi har et antal DVD’er med de store klassikere
- Spil skak, backgammon eller Kalaha
- Bland krydderurter til et dejligt god-nat-fodbad, som du kan tage med på dit værelse



### Forplejning

- Opholdet er inkl. fuld forplejning i Kursalen eller Orangeriet
- Stor morgenbuffet m. friskpresset juice kl. 7 - 10
- Lækker frokostbuffet kl. 12 - 14
- Middag af årstiden friske råvarer kl. 18 - 21
  
- Frisk frugt, isvand, kaffe, te fra buffet hele dagen.
- Vores gode Silkeborgvand ad libitum – øvrige drikkevarer er ikke inkluderet.

### Værelser

Værelserne på Gl. Skovridergaard er meget forskellige, men alle smagfuldt og lækker indrettede med eget bad, tv og fri trådløs internetopkobling. Flere værelser har grand lit senge og de fleste har udsigt til Gl. Skovridergaards egen park

### Påklædning

En afslappet og uhøjtidelig påklædning – husk gode travesko og varmt tøj til skovturen. Til morgenmotion er bomuldstøj som løse bukser med t-shirt eller sweatshirt at foretrække.

## Slow down, stop knowing, start learning



**Mike Hohnen** har gjort det til sit speciale at være på forkant med de nyeste tendenser inden for ledelse og er lidenskabelig fortaler for Action Learning. Han

har mere end 20 års erfaring i ledelse og facilitering af forandringsprocesser for den enkelte og for virksomheden.

Mike Hohnen fungerer som coach, rådgiver, underviser og foredragsholder i konsulentfirmaet Thoughts4Action Consulting CC med adresse i både Marseille og København.

Mike underviser og inspirerer sine kursister og tilhørere på sin egen helt unikke facon, der giver dem ny energi og motivation – uanset om der er 2 eller 200 tilstede. Dette kursus foregår på dansk.

Mike har en MBA fra International Management Centres i Oxford, UK og har undervist på Business School Netherlands afdelinger i Holland og Sydafrika samt på Canadian School of Management, Toronto, Canada.

Se Mikes blog – [www.mikehohnen.com](http://www.mikehohnen.com)  
Linked in profil: <http://dk.linkedin.com/in/hohnen>