

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

På Vestjyllands Højskole er der højt til loftet både ude og inde. Vi er en moderne grundtvigsk folkehøjskole, der bygger på demokratisk dannelse, livsoplysning og folkelig oplysning. Vi dyrker fællesskab, faglighed og personlig fordybelse. Lærerne er aktive kunstnere og udøvere af deres fag. Skolen ligger i det smukke Vestjylland, tæt ved Ringkøbing og det vældige Vesterhav.

### Køkken

Skolen har et forrygende køkken baseret på økologiske råvarer. Mange af grøntsagerne er fra vores egen forunderlige økologiske have.

### Internet

Der er internetcafé på højskolen.

### Dankort

Hvis du får brug for at hæve penge, kan du bruge dit dankort på højskolens kontor.

### Øvrigt

Vaskemaskiner, tørretumbler, sauna, cykeludlejning.

### Rejseforbindelser med mere

Der er gode rejseforbindelser fra hele landet. Tag toget til Herning, hvorfra skolen arrangerer bustransport. Nærmere besked herom samt andre praktiske oplysninger tilsendes ca. 3 uger før kursets start.

## TILMELDING

### Modern dance

24. juli - 30. juli 2010

1. NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR./BY: \_\_\_\_\_

HELE CPR NR.: \_\_\_\_\_

TLF. NR. \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

2. NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

POSTNR./BY: \_\_\_\_\_

HELE CPR NR.: \_\_\_\_\_

TLF. NR. \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

### Samkørsel

Gå på [www.sommerkursus.dk](http://www.sommerkursus.dk). Find »dit« kursus. Klik på FORUM og lav aftaler.

### Ankomst

Du er velkommen fra kl. 15.00 på ankomstdagen. Fra kl. 16.00 er der kaffe og te. Selve kurset begynder med middag kl. 18.00 og slutter med morgenmad på afrejsedagen.

### Tilmelding

Udfyld tilmeldingen og send den med posten, tilmeld dig på [www.sommerkursus.dk](http://www.sommerkursus.dk) eller ring til os på tlf. 9675 3777. Herefter bekræfter vi din tilmelding og beder om et depositum på 500,- kr.

### Pris

For kursus med undervisning, fuld forplejning, værelse, sengetøj, linned og håndklæder:

Pr. person:

Hjemmeboende/telt/sovesal.....kr. 2.750,-

Dobbeltværelse.....kr. 3.350,-

Dobbeltværelse m. bad og toilet.....kr. 3.800,-

Eneværelse.....kr. 3.800,-

Eneværelse med bad/toilet.....kr. 4.250,-

(Sovesal er også incl. linned og håndklæder)

*Vel mødt på Vestjyllands Højskole!*

*Else Mathiassen*

*Forstander*

### Jeg/vi ønsker

Hjemmeboende  sovesal  telt

Dobbeltværelse

Dobbeltværelse m. bad/toilet

Eneværelse

Eneværelse m. bad/toilet

Vegetarmad

Vestjyllands Højskole  
**KRAFTVÆRK**



Skraldhedevej 8 · 6950 Ringkøbing  
Tlf.: 9675 3777 · Fax: 9675 3788  
kontor@vestjyllandshojskole.dk  
vestjyllandshojskole.dk · sommerkursus.dk

GULLANDER · SKJERN

# MODERN DANCE

24. - 30. juli 2010  
Vestjyllands Højskole



# MODERN DANCE

- you can change your life in a dance class!

Sidder du med en danser gemt i maven, og er du nysgerrig på de muligheder dansen gemmer i sig?

På kurset arbejder vi med professionelle danseteknikker. Vi tager fat i grundelementerne og finder derigennem kreativiteten, der lukker op for kroppens mange muligheder. I løbet af ugen afprøver vi forskellige genrer inden for Modern Dance så som: Improvisation, contact improvisation, floor teknik, yoga og fede dansekombinationer.

Vi lægger hverdagens stress på »hattehylden«, og genfinder i stedet glæden i dansen, accept af nuet, kontrollen over kroppen, balancen, styrken, kraften, smidigheden og centraliseringen – og hvem ved - måske nye veje til et sundere liv!!

Kurset er for alle - begyndere som let øvede. Modern dance kræver ingen tidligere danseforudsætninger, men et åbent sind og villighed til at åbne op for kreativiteten.

## Ugens forløb:

Hver morgen startes med Hata yoga. Yoga komplimenterer dansen, den giver dig yderligere ro, styrke og smidighed, så der er grobund for en succesfuld danseoplevelse.

Workshops med Michael Tang Pedersen: Her bliver der lagt op til et skønt mix af jazz/modern/floor teknik. Krydret med styrke samt akrobatik.

Her bliver du vild med dans ...dans ...DANS!

Workshops med Kamilla Hartmann: Her kommer vi hovedsagligt til at arbejde med improvisation samt contact

improvisation. Vi veksler mellem fokus på os selv og de ydre rammer. »Finding new corners of the movement«.

Tur til Vesterhavet.

Foredrag med 2 x Hartmann: »Fra KBH til Vestjyllands Højskole - 2 stop via München og Banjul!«.

## Dagsprogram:

08.00 Morgenmad

09.00 Morgensamling

09.30 Workshops

12.00 Frokost

14.00 Workshops (med indlagt pause)

18.00 Aftensmad

19.30 Aftenarrangement (dans, foredrag, workshop, tur, sang, m.v.)

## Gæstelærer:

Michael Tang Pedersen, uddannet modern dancer fra Iwanson i München, tidligere gymnast og arbejder nu som danser i Johannes Hartel's projekt.

## Kursusleder:

Kamilla Hartmann, uddannet modern dancer fra Iwanson i München, yogalærer og lærer på højskolen.

***Vel mødt på Vestjyllands Højskole!***

## Michael Tang Pedersen og Kamilla Hartmann

*Kurset er samtidig med »Myte – dans – ritual og Narremesse« og »Japansk sværdfægtning«.*

Forsidefoto med tilladelse af Liselotte Hartmann.