



16. - 20. juni 2025

Midsommer i Askov

Alt det bedste samlet i ét højskolekursus: Foredrag, fællessang, udflugter og gode samtaler. Mød Imran Rashid, Sara Alfort, Stine Askov og mange flere.



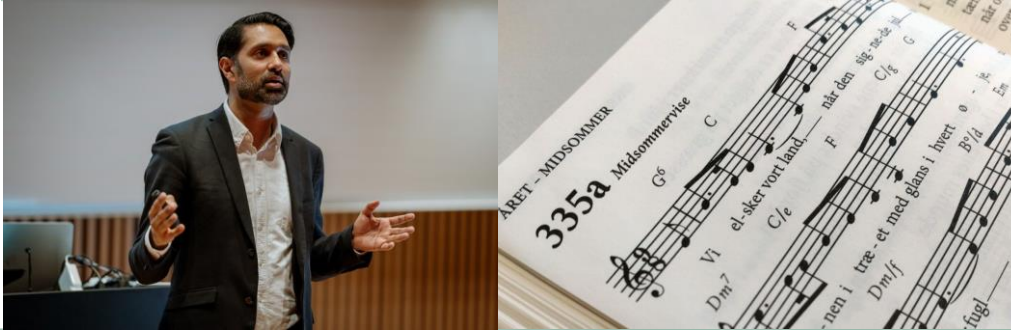
ASKOV HØJSKOLE

Program

MIDSOMMER I ASKOV. På fem intensive dage får du alt det bedste fra højskolen: Inspirerende foredrag, dejlig koncert, sangaften, heldagsudflugt og workshops.

I år får vi blandt andet besøg af læge og forfatter Imran Rashid, forfatter Sara Alfort, sanger Veronica Mortensen, forfatter Stine Askov og forfatter Jens Andersen.

Hele onsdagen tager vi på udflugt, og turen går til Fyn, hvor vi skal besøge en bisonfarm og det fine sted 'Humlemagasinet' med stort haveanlæg og samlinger, blandt andet et museum for Sigfred Pedersen.

TIDSOVERSIGT	BESKRIVELSE
MANDAG DEN 16. JUNI	
10.00	Ankomst og indkvartering
11.00	Rundvisning på højskolen
12.00	Frokost i spisesalen
13.30	Velkomst til Askov Højskole. Fællessang og introduktion til ugens forløb og information om studiekredse.
14.30	Eftermiddagskaffe i spisesalen
	
15.00	Læge og ekspert i digital sundhed Imran Rashid fortæller om nogle af de vigtigste faktorer af betydning for menneskelig trivsel i en digital verden – og særligt når det kommer an på børns brug af skærme. Blandt andet vil han gøre os klogere på hjernens opbygning, bevidst og ubevidst adfærd samt hvordan impuls kontrol fungerer. Med udgangspunkt i denne viden vil han afdække, hvordan tech-firmaerne udnytter viden om hjernen til at skabe vanedannende tech-produkter, der skaber afhængighed. Foredraget slutter af med fokus på de principper, man kan bruge, hvis man ønsker at skærme børnene fra de mentale belastninger og digitale fristelser, der nærmest er blevet en integreret del af barndommen.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Vi fortsætter eftermiddagens tema om det moderne liv – men med et glimt i øjet, når højskolelærer Jens Horstmann taler om, at stress er en folkesygdom. Det er mistrivsel også. Både blandt voksne og unge eksploderer sygdommeldingerne med rod i stress, angst, depression og alt mulig andet. Hvorfor sker det lige nu? Hvad ville Grundtvig egentlig sige om vores arbejdsliv og hvorfor skynder vi os så meget? Det er sjovere end det lyder.

TIRSDAG DEN 17. JUNI

07.45 – 08.15	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30 - 12.00	Studiekredse: <ul style="list-style-type: none"> • Vi tegner med blyanter og inspireres af den danske sommer. (Lene Kersting) • Syng fra højskolesangbogen (Kristian la Cour) • Vandretur til det historiske Skibelund Krat (Mona Østerlund) • Debatværksted - dilemmaer og drilske diskussioner (Jens Horstmann)
12.00	Frokost i spisesalen
15.00	Kom med forfatter Sara Alfort tilbage i tiden – til perioden mellem, kvinderne fik stemmeret, og p-pillen blev opfundet og hør om nogle af de markante kvinder, der tog kampen op mod fastlåste normer og snærende roller. Sara Alfort har skrevet bogen 'Damer der fik nok' om perioden – som efterfølger for bogen om de tidligere generationer i 'Damer der var for meget'.
18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Sangaften, hvor Kristian la Cour vil tage os gennem en række af de kendte sommersange i Højskolesangbogen – og du får også lejlighed til at lære nogle nye sange af vores dygtige, danske sangskrivere.



ONSDAG DEN 18. JUNI

07.45 – 08.15	Morgenmad og madpakkesmøring
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30	Udflugt til Fyn. Vi begynder med at besøge en bisonfarm, hvor vi bliver kørt rundt på prærievogne for at se de mægtige dyr. Derefter går turen til Harndrup og Humlemagasinet, hvor vi både kan nyde det store haveanlæg og gå på opdagelse i udstillingerne. Du kan blandt andet se en udstilling om digteren Sigfred Pedersen. Vi får eftermiddagskaffe og kage på Humlemagasinet og kører derefter tilbage til Askov.



18.15	Aftensmad i spisesalen
19.30	Koncert med Veronica Mortensen Kvartet . Den dansk-græske sanger er ofte blevet rost for sin levende og varme sceneoptræden. Vi skal opleve en koncert med hende, hvor hun bakkes op af de dygtige jazzmusikere Henrik Gunde på klaver, Jesper Bodilsen på bas og Andreas Svendsen på trommer.
	

TORSDAG DEN 19. JUNI

07.45 – 08.15	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen
09.30 – 12.00	<p>Studiekredse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi tegner med blyanter og inspireres af den danske sommer. (Lene Kersting) • Syng fra højskolesangbogen (Kristian la Cour) • Tips og tricks til at fortælle din livshistorie (Mona Østerlund) • Debatværksted - dilemmaer og drilske diskussioner (Jens Horstmann)
12.00	Frokost i spisesalen
15.00	<p>Foredrag med forfatter Stine Askov. Hun fortæller om sin seneste og meget roste roman 'Varme hænder', der handler om, hvor vigtigt det er at blive behandlet ordentligt og anerkendt for det, man laver. Stine Askov sætter i dette foredrag fokus på arbejdet med andre mennesker og omsorgens rolle. Foredraget kaster lys over de ofte oversete aspekter af omsorgsarbejde, såsom den følelsesmæssige belastning, de etiske dilemmaer og vigtigheden af anerkendelse og respekt i relationen mellem omsorgsgiver og modtager. Foredraget inviterer til refleksion over de varme hænder, der dagligt gør en forskel. Stine Askov er selv uddannet pædagog og har arbejdet 20 år som sådan, inden hun kastede sig ud i forfattergerningen.</p>
18.30	Afslutningsmiddag og underholdning i spisesalen



FREDAG DEN 20. JUNI

07.45 – 08.15	Morgenmad i spisesalen
08.30 – 09.00	Morgensamling i foredragssalen



09.15	<p>Musikalsk foredrag – Jens Andersen & Kristian la Cour</p> <p>Med udgangspunkt i sin prisbelønnede H.C. Andersen-biografi fra 2003, der nu genudgives af Gyldendal i en nyskrevet udgave med titlen 'Eventyreren', fortæller Jens Andersen den fascinerende historie om geniet H.C. Andersen, der fylder 220 år i 2025.</p> <p>Det er fortællingen om en dansk verdensborger – rastløs, ustandseligt rejsende og rasende produktiv. Et søgende menneske, der forelskede sig i både mænd og kvinder, men aldrig fandt kærligheden. En gudsbenådet kunstner, som førte dagbog over sin krop og sjæl og med pen og saks tegnede eventyrlige portrætter af sin tid og dens mennesker.</p> <p>Undervejs i foredraget skal vi synge en række kendte og mindre kendte H.C. Andersen-sange, og bag klaveret sidder komponist og højskolelærer Kristian la Cour, der de seneste fem år har spillet og sunget til Jens Andersens musikalske foredrag om Kim Larsen og Tove Ditlevsen.</p>
12.00	Frokost i spisesalen
13.00	Afrejse

Ud over måltider serveres der hver dag formiddags-, eftermiddags- og aftenkaffe.

Ret til ændringer forbeholdes.

Kursusledere



KRISTIAN LA COUR er højskolelærer, visesanger og komponist. Har arbejdet på Askov Højskole siden 1986. Mange års erfaring som leder af højskolens ugekurser



MONA ØSTERLUND er højskolelærer, kursusleder og kommunikationsmedarbejder på Askov. Hun er uddannet journalist.



Information

KURSUS	Midsommer i Askov
DATO	16. – 20. juni
STED	Askov Højskole
PRIS	4.450 kr. Prisen er inkl. ophold, undervisning, foredrag og ture, sengetøj, linned og håndklæder. Mulighed for enkelt-/dobbeltværelse med eget bad/toilet mod tillæg.
PROGRAM	Detaljeret program findes ligeledes under "KORTE KURSER" på www.askov-hojkskole.dk
MEDBRING	Eventuelt drikkedunk og kop til heldagsudflugten.
KURSUS-LEDERE	Højskolelærerne Kristian la Cour og Mona Østerlund

Du ventes til Askov Højskole mandag den 16. juni mellem kl. 10-11.

Alle intercitytog standser i Vejen, hvorfra der er 3 km til højskolen. Der er mulighed for at blive hentet på Vejen Station kl. 9.30 – se tilmelding. Vi henviser i øvrigt til taxaselskabet VTS på telefon 74 54 28 70.

Pris for ophold, undervisning, foredrag og ture:

- 4.450 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 5.300 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 4.800 kr.: dobbeltværelse med bad/toilet.

Når vi har modtaget din tilmelding – og hvis der er plads på kurset – betaler du et indmeldelsesgebyr på 500 kr. (Det er et administrationsgebyr, som ikke tilbagebetales, hvis du senere melder afbud).

Herefter får du en bekræftelse og en opkrævning på restbeløbet, som du skal betale senest tre uger før kursusstart. Melder du fra mindre end 3 uger før kursusstart, refunderer vi ikke din betaling.

Du kan tegne afbestillingsforsikring igennem Europæiske Rejseforsikring. Forsikringen koster 7% af kursets pris. Du skal tegne forsikringen senest to dage efter, at du har modtaget en mail med bekræftelse på dit kursusophold. Europæiske Rejseforsikring kan træffes på tlf. 3325 2525.

Kurset slutter fredag den 20. juni efter frokost (kl. 12.00 – 13.00). Afgang med taxi/bus kl. 13.20 fra højskolen til Vejen Station.



Tilmelding

KURSUS

DATO

NAVN

ADRESSE

CPR-NR.

TLF.NR.

E-MAIL

KOMMUNE

- Enkeltværelse med håndvask kr. 4.450
- Enkeltværelse med bad/toilet kr. 5.300
- Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 4.800

Ønsker at bo på dobbeltværelse med:

- Ønsker overnatning søndag-mandag – tillæg 750 kr.
- Vegetar
- Ønsker at tilmelde nyhedsbrev
- Ønsker afhentning på stationen – Kun kl. 09.30

DATO

UNDERSKRIFT

Tilmelding pr. brev sendes til: Askov Højskole – Maltvej 1, Askov – 6600 Vejen.


Tilmeld dig digitalt – det er nemt og du sparer samtidig porto

Klik ind på: www.askov-hojskole.dk/ugekurser

KURSUSKALENDER

2025
Forår



JANUAR

- | | | |
|-------|---------------------|--|
| Uge 3 | 12.01.25 – 18.01.25 |  Syng for Livet |
| Uge 4 | 19.01.25 – 25.01.25 |  Skriv din Livshistorie |





FEBRUAR

- | | | |
|-------|---------------------|---|
| Uge 7 | 09.02.25 - 15.02.25 |  Brugt er smukt |
| Uge 8 | 16.02.25 – 22.02.25 |  Fugle i naturen |
| Uge 8 | 16.02.25 – 22.02.25 |  Solosangkursus |


APRIL

- | | | |
|--------|---------------------|---|
| Uge 14 | 30.03.25 – 05.04.25 |  Kunst-Litteratur-Historie |
| Uge 17 | 22.04.25 – 28.04.25 |  Forår i Askov |

MAJ

- | | | |
|-----------|---------------------|---|
| Uge 19 | 04.05.25 – 10.05.25 |  Fugle i naturen |
| Uge 19-20 | 06.05.25 - 16.05.25 |  Rejsekursus: Berlin – historie og musik |
| Uge 21 | 18.05.25 – 24.05.25 |  Sommerjazz og blues |
| Uge 21 | 18.05.25 – 24.05.25 |  Vandring langs Hærvejen |

JUNI

- | | | |
|--------|---------------------|---|
| Uge 25 | 16.06.25 – 20.06.25 |  Midsommer i Askov |
| Uge 26 | 22.06.25 – 28.06.25 |  Vandring langs vandkanten |
| Uge 27 | 29.07.25 – 05.07.25 |  Kor og Kammermusik |

JULI

- | | | |
|--------|---------------------|---|
| Uge 28 | 06.07.25 – 12.07.25 |  Familiehøjskole |
| Uge 28 | 06.07.25 – 12.07.25 |  Kor – rytmisk og klassisk |