

Kursusbeskrivelse: Vandring og Kultur – Carl Nielsen Caminoen

Tema: I fodsporene på Carl Nielsen

Tag med på en uges højskoleophold, hvor vandring og kultur går hånd i hånd. På Carl Nielsen Caminoen kombinerer vi smukke naturoplevelser med kulturelle nedslagspunkter i det fynske landskab, der har været inspirerende for Carl Nielsens liv og virke. Gennem rolig fordybelse i naturen vil vi følge i komponistens fodspor og opleve nogle af de steder, der formede hans kreative sjæl, gennem lydoptagelser, fortælling, nærvær og samtale undervejs.

Indhold:

Kurset omfatter tre vandredage (mandag, tirsdag og torsdag) langs dele af den naturskønne Carl Nielsen Camino, hvor vi vil opleve den unikke fynske natur og besøge steder, der var betydningsfulde for Carl Nielsen. Mens vi bevæger os i det landskab, der inspirerede hans kunst, vil vi finde tid til ro og refleksion undervejs. Fokus er på nærvær og oplevelsen af at være til stede i naturen, samt hvordan landskabet påvirker sanser og sind.

På vandredagene går vi mellem 8 og 15 km på ruter tilpasset deltagernes behov. Tempoet vil være roligt, så alle kan følge med og nyde naturen og den kulturelle atmosfære. Der er rig mulighed for at dele refleksioner og oplevelser i fællesskab.

Forberedelsesdag i æblelunden:

Vi starter søndagen i skolens frodige æblelund, hvor du vil få en praktisk og inspirerende introduktion til vandrelivet. Vi gennemgår de nødvendige færdigheder, såsom hvordan man læser kort og finder vej, hvordan man pakker en rygsæk optimalt, og hvilken beklædning og fodtøj der giver dig den bedste oplevelse i naturen. Det bliver en dag fuld af hands-on læring og gode råd, som giver dig lyst til at gå på opdagelse. Vi nyder samtidig æblelundens smukke omgivelser og lader naturen begynde at sætte stemningen for den kommende uges eventyr.

Lejrliv og bål i naturen:

Onsdagens timer vil vi dedikere til lejrlivet. Her udforsker vi de grundlæggende færdigheder, der gør et lejresetup til en tryk og hyggelig oplevelse, herunder hvordan man bygger og tænder bål, og hvilke enkle overnatningsmuligheder naturen kan tilbyde. Gennem praktiske øvelser og vejledning vil du få en smag for det autentiske udeliv, hvor vi sammen skaber en lille base i naturen, og du får de færdigheder, der giver ro og tryghed, hvis du en dag selv vil prøve kræfter med det enkle lejrliv.

Hovedpunkter:

- Vandredage langs Carl Nielsen Caminoen på Fyn
- Fokus på naturens påvirkning på mental trivsel og ro
- Besøg ved udvalgte kultursteder
- Fællesskab og samtale om natur, kultur og personlig fordybelse
- Forberedelse og indføring i udstyr og lejrliv

Underviser:

Kurset ledes af Mette Kongensgaard Mortensen, uddannet friluftvejleder og coach med over 12 års erfaring inden for friluftsliv og vandring gennem sin virksomhed All-Out. Mette brænder for at skabe rum for fordybelse og mental balance gennem naturen og har stor erfaring med at facilitere vandreture, hvor nærvær og naturens helende kræfter er i fokus.

Dette kursus er for dig, der ønsker at forbinde kultur og natur gennem vandring. Vi bevæger os i roligt tempo gennem det fynske landskab, mens vi nyder samværet og de smukke omgivelser, der har inspireret en af Danmarks største komponister.