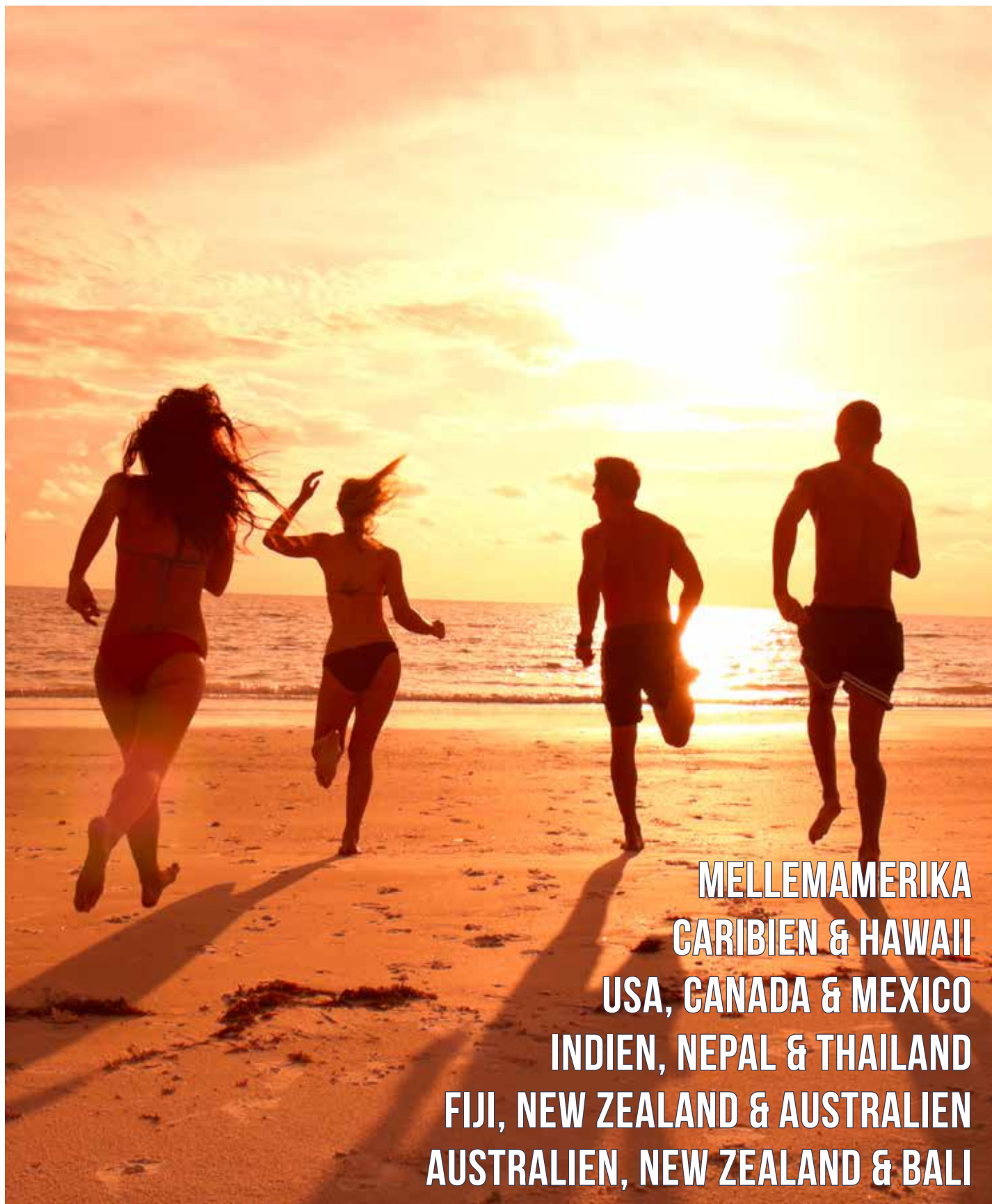


# HÖJSKOLENDK

EVENTYRLIGE HØJSKOLEOPHOLD I UDLANDET FOR UNGE



MELLEMAMERIKA  
CARIBIEN & HAWAII  
USA, CANADA & MEXICO  
INDIEN, NEPAL & THAILAND  
FIJI, NEW ZEALAND & AUSTRALIEN  
AUSTRALIEN, NEW ZEALAND & BALI

#eventyr #fællesskab #oplevelser





# HÖJSKOLENDK

dit livs eventyr!

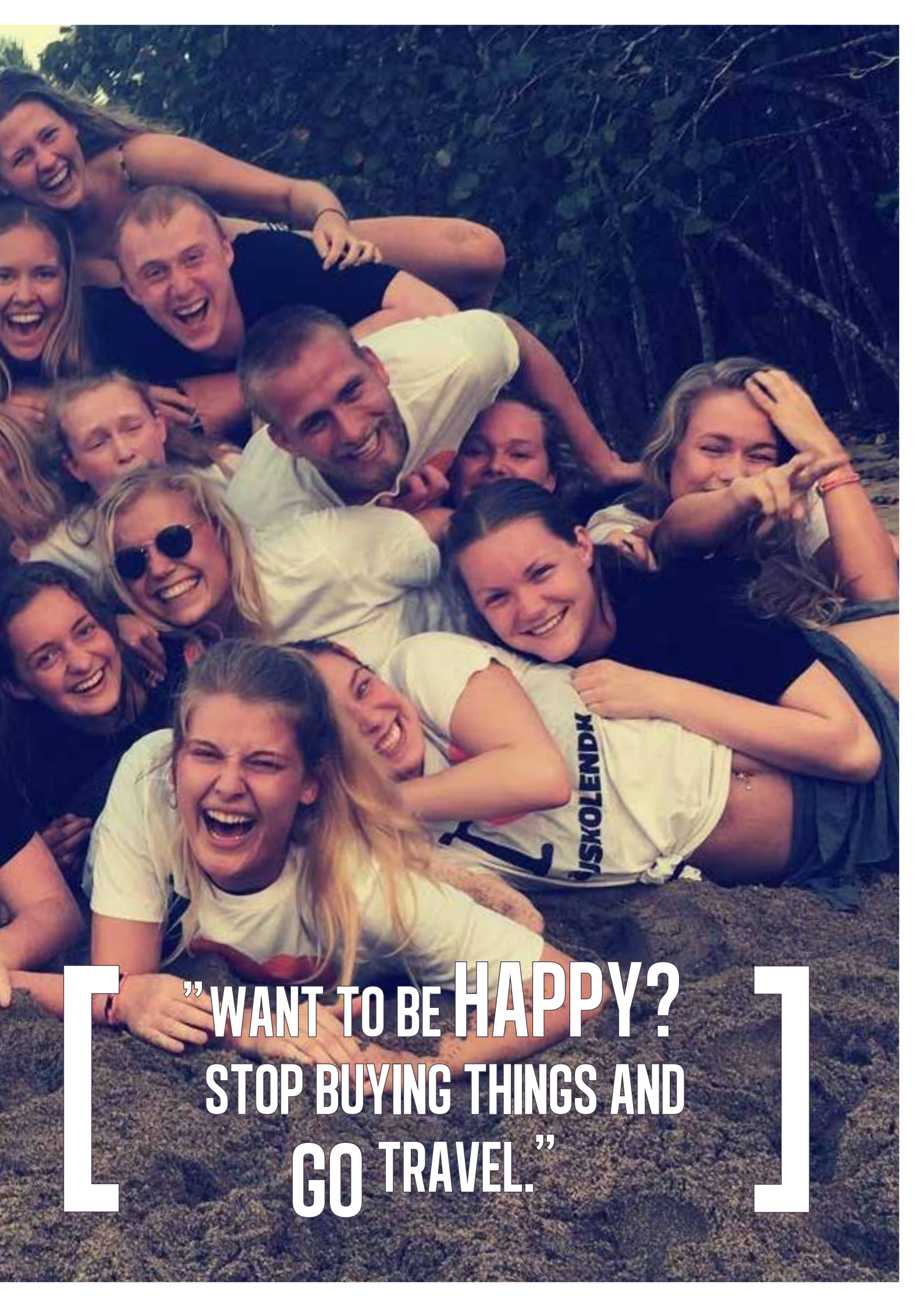


**HÖJSKOLENDK er en dansk højskole for unge i alderen ca. 18-30 år. Vi brænder for fællesskab, oplevelser, rejser og mødet med nye mennesker og spændende kulturer. Derfor laver vi højskoleophold i udlandet.**

**Drømmer du om et unikt rejseeventyr med et stærkt fællesskab, masser af oplevelser, nye venner og personlig udvikling? Så tag med på et af vores eventyrlige ophold. I en unik kombination af højskolerejse, sammenhold, adventure og inspirerende undervisning kommer du hjem med rygsækken fyldt med fantastiske oplevelser og et eventyr for livet.**

**Vi glæder os til at give dig dit livs eventyr!**





**“WANT TO BE HAPPY?  
STOP BUYING THINGS AND  
GO TRAVEL.”**



# HÖJSKOLENDK

Vi har i HÖJSKOLENDK skabt en moderne højskole for unge mennesker og laver det, som mange kalder dannelsesrejser.

Den traditionelle højskoles grundværdier - fællesskab og personlig udvikling - bringer vi med ud til eksotiske og eventyrlige destinationer et godt stykke væk fra dagligdagens kendte rammer.

Vi tror på, at vi har en unik mulighed for at lære os selv, Danmark og verden bedre at kende under fremmede himmelstrøg.

Vi tror også på vigtigheden af inspirerende og levende undervisning med et godt fokus på det personlige ansvar og den enkelte elev.

Personligt kender jeg næsten ikke nogen bedre følelse, end den jeg får ved åben og fri kontakt med mennesker.

Det er som at træde ind i et rum fuld af liv, glæde og uanede muligheder. For mig er en fremmed, en ven, jeg ikke har mødt endnu.

At besøge fremmede kulturer, folkeslag og livsvilkår sætter vores liv i perspektiv. Vi rejser ud med lige dele nysgerrighed og respekt i rygsækken, og udforsker lokale, såvel som globale fænomener i en dagligdag med eleverne, der inkluderer et stærkt fællesskab, inspirerende undervisning, højskoleaftener, workshops, projekter og personlige udfordringer – alt i en skøn blanding af leg og alvor.

HÖJSKOLENDK er en moderne højskole, skabt af to ganske almindelige danskere med en ualmindelig appetit på eventyr, rejselyst og unge menneskers personlige udvikling.

Og for at give dig de tryggeste rammer om dit højskoleophold, er vi medlem af Rejsegarantifonden.

I denne brochure kan du læse meget mere om vores højskole, destinationer, rejsebreve, workshops og værdier, og du kan lade dig inspirere af billeder og udtalelser fra tidligere elever.

*" Claus*



**CLAUS MARQUART**

Adm. Direktør & Medejer



REG.NR. 2885

Medlem af Rejsegarantifonden.

# INDHOLD

## 06 CARIBIEN & HAWAII

Aloha · Tropernes paradis · Bæredygtig farm · Regnskov · Bounty strande  
Sol, sol & sol · Vulkaner · Introdage i New York · Fællesskab · Dykning

## 08 MELLEMMERIKA - COSTA RICA, NICARAGUA & GUATEMALA

Mayaindianere · Vandfald · Regnskov · Spansk · Fællesskab · Kultur  
Vulkaner · Salsarytmer · River rafting · Brøleaber · Inkaruiner

## 10 FIJI, NEW ZEALAND & AUSTRALIEN

Adventure · Bounty strande · Bjerge · Fællesskab · Koalabjørne · Dykning  
Maori- & Aboriginal kultur · Adrenalin · Into the wild · Introdage i Bangkok

## 12 INDIEN, NEPAL & THAILAND

Himalaya · Livsglæde · Kulturmøder · Adventure · Buddhistiske templer  
White water kajak · Nationalparker · Fællesskab · Tibetanske munke

## 14 USA, CANADA & MEXICO

Vintersne & Sommersol · Roadtrip i 4 stater i USA · Yosemite · Inkaruiner  
Fællesskab · Adventure · Rocky Mountains · Ski & Snowboard · Dykning

## 16 AUSTRALIEN, NEW ZEALAND & BALI

Adventure · Bounty strande · Bjerge · Fællesskab · Koalabjørne · Dykning  
Maori- & Aboriginal kultur · Adrenalin · Into the wild · Introdage i Singapore

## 18 CARIBIEN, US VIRGIN ISLANDS · SOMMERHØJSKOLE

New York City & Dansk Vestindien · De lækreste strande · Adventure  
Regnskov · Fællesskab · Dykning · Jeepsafari · Verdens bedste klima

VI BRÆNDER FOR FÆLLESSKAB, OPLEVELSER, REJSE OG  
MØDET MED NYE MENNESKER OG SPÆNDENDE KULTURER.  
DERFOR LAVER VI HØJSKOLEOPHOLD I UDLANDET.  
- HØJSKOLENDK

## 20 EN HELT ALMINDELIG DAG PÅ HØJSKOLE I UDLANDET

En eventyrlig hverdag langt fra leverpostej-Danmark.

## 22 FÆLLESSKABET

Glæd dig til det stærkeste fællesskab og masser af nye venner.

## 23 MIT REJSEEVENTYR - CAMILLA B. LØKKEGAARD

Rejsebrev fra en af vores skønne tidligere elever.

## 31 UNDERVISNING & FAG

Det skal være spændende, inspirerende og sjovt at lære noget nyt.

## 42 VI GØR EN FORSKEL

Frivilligt arbejde og 75.000 m2 fredet regnskov - dét er vi stolte af.

”

At rejse med HØJSKOLENDK  
har været den bedste  
beslutning i mit liv!  
- Stine R. Hansen



## LÆS OGSÅ OM

**SIDE 24 - 43 GODE GRUNDE**  
Det siger eleverne om os.

**SIDE 38 - EARLY BIRD RABAT**  
Tilmeld dig senest 4 måneder før  
afrejse og spar 3.000 DKK.

**SIDE 44 - INFOMØDER**  
Mød os i København, Odense,  
Aarhus eller Aalborg.

**SIDE 45 - WE'RE SOCIAL**  
Følg os på Facebook, Instagram,  
Youtube og Snapchat.





# CARIBIEN & HAWAII

## PÅ EVENTYR I TROPERNES PARADIS!



*Caribien og Hawaii i et og samme ophold. Kan det på nogen måde blive mere eventyrligt?*

Tag med os på det ultimative højskoleophold til det rene paradys med verdens bedste strande, den smukkeste natur, total afslapning, sol, sol og atter sol, positive mennesker og adventure på vulkaner, i regnskoven og i luften. Og ikke mindst på vandet, i vandet og under vandet. HØJSKOLENDK er Danmarks højskole for dig, der elsker tropernes paradys. Vi glæder os til, at også du kan blive en del af 3 unikke måneder med et væld af spændende oplevelser i en herligt varm hverdag, hvor temperaturen året rundt ligger omkring 28-30 grader.



### New York City >> Introduktion

NYC er en pulserende, højenergisk storby, og her starter vi opholdet med 3 spændende dage, hvor vi lærer hinanden at kende og bliver rystet godt sammen. Vi oplever storbyen på tæt hold og med HØJSKOLENDKs unikke "NYC Adventure Race", gør vi jer til mere end bare turister i den vibrerende storby. Efter 3 dage i Big Apple hopper vi på et fly, og tager til Hawaii. Her bruger vi de første dage på at vænne os til ø-livet og nyde de fantastiske strande samt den særlige stemning, der præger paradys-øerne derude midt i Stillehavet.

### Caribien og Hawaii

Lyder det ikke bare som den ultimative eventyrkombination? Hvis du er vild med strande, fællesskab, sol, vandfald, naturoplevelser, vulkaner, hyggelige småbyer og en åbenhjertig lokalbefolkning, så glæd dig til Caribien og Hawaii. HØJSKOLENDK har et stærkt samarbejde med udvalgte indkvarteringssteder, velgørheds-organisationer og adventure-arrangører, og undervejs bor vi bl.a. på den Big Island (Island of Hawai'i) på Hawaii og St. Croix i Caribien (den med det sjoveste adventure). Derudover udforsker vi alt det vi kan nå i friuger, hverdage og weekender.

### Big Island, Hawaii >> Projektstyring & Teambuilding

Højskoleopholdet starter med 4 uger på eventyrlige Hawaii langt ude i Stillehavet. Første fag er 'Projektstyring & Teambuilding' og her arbejder vi fx med lokale projekter, gruppedynamik, teamudvikling, sjove samarbejds-øvelser, relationer og teamcoaching. Der er masser af muligheder for at udforske Hawaii, så i fritiden kaster vi os over "The Top 10 Must See & Do", fx vulkan-nationalparkerne, Mauna Kea stargazing, Pearl Harbour, surfing, Waimea Canyon, Mantas Night Diving & Snorkling, Waikiki-beach, Honolulu og alt muligt andet spændende.

### St. Croix, Caribien - US Virgin Islands >> Selvudvikling & Kommunikation

Efter 4 skønne og spændende uger på Hawaii tager vi til Caribien og US Virgin Islands. Den største ø er St. Croix og var indtil 1917 en del af Dansk Vestindien. En sjov tanke er, at hvis ikke vi havde solgt øerne, så kunne vi i dag have fløjet indenrigs til troperne. De fleste danskere, der forelsker sig i US Virgin Islands, vælger at bosætte sig på St. Croix, der kulturelt, historisk og naturmæssigt regnes for den vigtigste. Vi har et fantastisk samarbejde med en anerkendt, bæredygtig farm midt i den fascinerende regnskov. Her bor og lever vi på naturens præmisser i et enestående, økologisk set-up i de smukkeste omgivelser. Det er primitivt på den fede måde med alle basale behov dækket og alligevel 'off the grid', dvs. med solenergi. Hundredevis af højskoleelever er kommet til at elske (og savne) den bæredygtige farm.

I faget Selvudvikling & Kommunikation handler det om dig!

HØJSKOLENDKs univers er i høj grad elevernes univers - og sådan er det også med undervisningen. Vi holder af den åbne form, hvor I selv er med til at skabe både undervisningsrum og -indhold. I vil derfor opleve undervisere, der lytter til jeres ønsker, og folder dagene ud sammen med jer på en måde, der gør undervisningen nærværende, inddragende og aktiv. Selvudvikling & Kommunikation er et spændende fag, da det handler om mennesker, både individuelt og i relationen til hinanden. Ønsket med undervisningen er, at inspirere dig til at få øje på nye sider af dig selv og være tro mod det du virkelig brænder for.

Vi gør undervisningen levende og sjov gennem fx tankevækkende øvelser, refleksion, coaching, observation, mindfulness og feedback. Og en hel del andre spændende ting. Når du kommer hjem, har du helt sikkert nye indsigter og redskaber i din rygsæk.

### St. Croix, Caribien - US Virgin Islands >> Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse

Også når det handler om frivilligt arbejde bor vi på St. Croix, da det er her vi kan gøre den største forskel. Som noget unikt har vi adgang til øernes folkeskoler (Public Schools), så du og de andre på holdet kan vælge en dagligdag med børn i en lokal folkeskole, der i USA kaldes enten "Elementary" eller "Junior High". Der er også andre spændende muligheder for at lave frivilligt arbejde. Vi hjælper ofte den danske Lawaetz-familie, der er vidt berømt på St. Croix. Lawaetz-museet er et af de mest besøgte turistmål for de mange tusinde danskere, der hvert år besøger øen, og museet har brug for hænder til at tæmme den tropiske natur og holde området pænt for de besøgende. Her har vores elever gjort en stor forskel gennem årene.

Der er - måske overraskende for nogle - en dansk kirkegård på St. Croix, og som oftest trænger den til en kærlig hånd. Man har ikke samme forhold til vedligeholdelse af kirkegårde i Caribien, som vi har det derhjemme, så af og til hjælper eleverne til med at forskønne dette lille stykke historiske Danmark. I tidens løb har vi desuden arbejdet med børnehjem, hjemløse, plejehjem, renovationsprojekter, fritidsinstitutioner og meget mere. Glæd dig til at gøre en forskel.

Når vi laver frivilligt arbejde på St. Croix bliver vores base en rigtig bounty-ø, Protestant Cay. På den lækre, lille ø er der udsigt ind til hovedbyen er over til det gule fort, der var med i 'Nissernes Ø', en af de populære danske TV-Julekalendere. Vi har egen strand, lækre faciliteter og vaskeægte postkortstemning.

Læs mere om opholdet, fagene, destinationslederne og find priser, afgangsdataer, rejsebreve, fotos, video og andet spændende på: [www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)





”

”Mens jeg ligger her på en caribisk strand og nyder en fridag med resten af tøserne, tænker jeg over hvor heldig jeg har været at finde frem til HÖJSKOLENDK. Jeg har knap 3 uger tilbage med gruppen, og det har været den bedste tid i mit liv! De venskaber, der er opstået herude, vil holde for altid - det er jeg slet ikke i tvivl om.

De redskaber jeg har fået vil guide mig resten af livet og vil uden tvivl betyde alt for mig fremover. Det jeg følte manglede i mit liv, inden jeg rejste fra Danmark, er opfyldt nu. Det tomrum som der var, er nu fyldt op med en karavane af oplevelser og mennesker, som altid vil stå lysende klart i min hukommelse.

At tage med HÖJSKOLENDK har været den bedste beslutning i mit liv!”

- Stine Rosenlund Hansen

”



## NÅR DU KOMMER HJEM VIL DU BL.A. KUNNE FORTÆLLE AT DU..

- Tog dykkercertifikat sammen med vennerne
- Har sagt 'Aloha' og 'Mahalo' på Hawaii
- Boede 3 uger i regnskoven "off the grid" på en bæredygtig eco-farm
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Knyttede stærke bånd med fremmede mennesker, der blev venner for livet
- Chillede på flere af verdens smukkeste strande, fx Waikiki Beach på Hawaii
- Havde 3 fede dage i New York City - en af verdens største og mest pulserende byer
- Blev målrettet og mere afklaret omkring din fremtid
- Lærte en masse om Danmarks spændende fortid i Caribien
- Opdagede sider af dig selv, du ikke vidste du havde
- Oplevede de fascinerende vulkaner og smukke vandfald på paradisøerne i Hawaii
- Fik øvet dig i at tale og forstå engelsk og fik udvidet dit ordforråd
- Blev bevidst om din egen rolle og blev bedre til at forstå dig selv og andre
- Powershoppede på 5th Avenue i New York City
- Blev mere nysgerrig på hvem du er, fandt dine stærke sider og fik mere selvtillid
- Havde den fedeste adventuredag på St. Croix med Jeep Safari og kajaksejls
- Gennemførte et fantastisk hike i regnskoven



”

Bountystrande, hikes gennem uspolerede skove, mindre bjerge der kan bestiges, beach-volley og fodbold på de lækreste strande og wind-surfing. Dykningen og snorklingen er i verdensklasse og det er vist ens egen skyld hvis man ikke ser en havskildpadde på turen.

Hvis man alligevel skulle få lidt ø-kuller er der mulighed for at rejse væk i en af friugerne. Vi var 7 drenge der rejste til Miami i en af vores friuger og det blev en tur vi sent glemmer. Vi oplevede bl.a. en superfed NBA kamp mellem Miami Heat og Boston Celtics, en alligatorfarm i sumpen i The Everglades, vi lejede en bil og kørte sydpå i Florida, slikkede sol på Long Beach og gik i byen på Ocean Drive.

Hvis du synes Caribien og Hawaii lyder som nogle fantastisk steder, så skal du vide at jeg ikke engang har beskrevet det bedste endnu - for det er de venskaber man knytter for livet. De tre måneder jeg var afsted, var nogle af de fedeste i mit liv!”

- Kristoffer Strandhauge

”







**Kultur, sprog, natur, adventure og fællesskab - Mellemamerika har det hele!**

*Stærke kulturer, fascinerende befolkninger og overvældende vild natur tryllebinder, når man rejser i Mellemamerika. Indianske højkulturer blander sig med moderne latinske stemninger når vores, unikke højskoleophold i Mellemamerika, tager dig med til de tre enestående lande: Costa Rica, Nicaragua og Guatemala. Et ophold, der byder på et væld af oplevelser, spændende udfordringer og udvikling gennem kulturforståelse, frivilligt arbejde, spansk, teambuilding og ikke mindst et stærkt fællesskab.*



### Costa Rica >> Introduktion + Projektstyring & Teambuilding

Vi starter vores mellemamerikanske eventyr i det tropiske paradys Costa Rica og bor på den caribiske kyst lidt udenfor Puerto Viejo. Her er vi omgivet af nogle af verdens smukkeste strande, nationalparker med eksotiske og vilde dyr, bjerge, regnskov, vulkaner og vandfald.

Midt i dette naturparadis starter vi med den fede stemning af "pura vida" (pure life) og lægger ud med en spændende introuge, hvor vi lærer hinanden bedre at kende og ryster jer godt sammen. Undervejs udfordrer vi jer med vores unikke "San José Adventure Race", og I kan glæde jer til nogle rigtigt spændende og sjove dage.

Costa Ricas natur er blevet synonymt med et uspoleret paradys og er enhver naturskæters drøm. Landet sætter en ære i at værne om sit rige natur- og dyreliv, og har ikke så lidt at byde på med sine mange store naturreservater, tropiske regnskove og hundredevis af vulkaner. Vi har derfor rig mulighed for adventure og adrenalin-pumpende oplevelser, og kan bl.a. kaste os ud i river-rafting, kajak, ziplines i regnskoven, canyoning i bjergene, trekking, ridning, jeepsafari, bungy jump, surfing og dykning.

Her står den også på faget Projektstyring & Teambuilding og vi arbejder med teamwork, gruppedynamik, teamroller, feedback, projekter, dine styrker som teammedlem og meget andet spændende. Faget danner desuden rammen om flere dagsture hvor vi bl.a. får nogle fantastiske naturoplevelser og snuser lidt til det spanske sprog.

### Nicaragua >> Spansk

I Nicaragua skal vi bo i hjertet af den charmerende universitetsby Leon, hvis historiske arkitektur er karakteriseret af kolonitidens indbydende pladser, smukke kirker og farverige huse. På grund af Leons mange studerende byder byen på et rigt kultur- og natteliv, som udspiller sig på de mange forskelligartede barer, restauranter og kulturhuse, hvor der opføres teater, danses salsa og gives koncerter hver aften. De mange kulturelle arrangementer giver en perfekt mulighed for at få praktiseret dit spanske og møde andre lokale unge.

I Leon lærer vi spansk, og du kan glæde dig til en dynamisk og levende undervisning, der ikke har skyggen af kedelig klasseundervisning over sig. Her er der bl.a. mulighed for at få personlig undervisning en-til-to, hvilket giver et effektivt undervisningsforløb. Med en personlig underviser til dig og en af dine nye venner på holdet, tilrettelægges undervisningen efter dit behov og niveau.

Ved at bruge omgivelserne og sproget kreativt kan din undervisning fx foregå på det lokale marked, på vores fiktive teaterscene eller med en guitar i hånden. De lokale i området giver store muligheder for at blande sig i lokal livet, og du kan dermed bruge det spanske sprog, du lærer undervejs.

### Guatemala >> Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse

At rejse til Guatemala, er som at rejse tilbage i tiden og få et glimt af det kontinent, der eksisterede før den vestlige verden ankom. Vi bor midt i Guatemalas højlend i Quetzaltenango. Mayaindianerne kaldte i sin tid byen Xela, et navn der har holdt ved sammen med dets stolte omdømme som Mayaindianernes hovedstad. Her - i hjertet af Mellemamerika - skal vi have fingrene dybt ned i Mayaindianernes stærke kultur, gøre en forskel og opleve værdien af frivilligt arbejde.

I Xela har vi sammensat et alsidigt og unikt program med forskellige typer frivilligt arbejde, så du frit kan vælge ud fra dine evner og engagement.

Har du en forkærlighed for dyr, er du kreativ og vil arbejde med unge, eller vil du hellere ud og bygge huse med lokale bønder? Mulighederne er mange!

### Sprog & Kultur

Sprog og kultur hænger uløseligt sammen, og derfor har vi gjort det spanske sprog til en grundsten for eventyret, der fører dig gennem de mellemamerikanske kulturer.

Såvel nybegyndere som øvede i spansk får glæde af undervisningsforløbet, der blandt andet bringer os tæt på de lokale undervejs.

Læs mere om opholdet, fagene, destinationslederne og find priser, afgangsdatoer, rejsebreve, fotos, video og andet spændende på: [www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)





”

Tak, for en uforglemmelig rejse! Vores gruppe var fantastisk og gjorde tre måneder til en oplevelse jeg aldrig vil tage for givet og altid have med mig videre i livet. Dette var ikke muligt uden Birgitte, Thomas og HØJSKOLENDK, og derfor vil jeg være jer evigt taknemmelig for at have inspireret, vejledt, hjulpet mig med at finde mine drømme og ikke mindst mig selv.

- Josephine L. Johansen

”



## NÅR DU KOMMER HJEM VIL DU BL.A. KUNNE FORTÆLLE AT DU..

- Spillede fodbold med unge Mayaindianere
- Har knyttet stærke bånd med fremmede mennesker
- Lærte at lave tortillas med fijoles af lokale Maya-kvinder
- Har bestegit Mellemamerikas højeste bjerg Volcán Tajumulco
- Blev målrettet og mere afklaret omkring din fremtid
- Tog en slapper i varme, helbredende kilder
- Hjælp med at uddanne fattige og udsatte børn til en bedre fremtid
- Boede midt i regnskoven - med egen strand i baghaven
- Blev bedre til at forstå dig selv og andre
- Dykkede i verdensberømte koralrev i Costa Rica
- Blev mere nysgerrig på hvem du er, fandt dine stærke sider og fik mere selvtillid
- Snakkede spansk med lokale i Mellemamerika
- Var med til at redde dele af verdens truede natur
- Rappelled ned af smukke vandfald og ziplinede over regnskove
- Besøgte ø-paradiset Bocas del Toro i Panama
- Har fået fantastiske venner for livet og blevet en del af et stærkt fællesskab



”

Efter sidste friuge var det "allerede" tid til at tage hjem, og nogle af de bedste 3 måneder i mit liv var slut. Heldigvis kom jeg ikke hjem tomhændet. Nye venskaber, fantastiske oplevelser og en ny indsigt i andre kulturer er bare nogle af de ting jeg havde med tilbage - og dem er jeg evigt taknemmelig for!

Så hvis du læser det her og spekulerer på om du skal tage på eventyr med HØJSKOLENDK kan jeg kun sige gør det. Du kommer ikke til at kede dig - og jeg vil garantere, at du får oplevelser og venskaber for livet!

- Daniel R. Erichsen

”





# FIJI, NEW ZEALAND & AUSTRALIEN



**Bjerge, floder, bounty-strande, regnskov, koalabjørne, maori- og aboriginal kultur og masser af adventure!**

Glæd dig til et ocean af fede oplevelser og adrenalinpumpende adventure, når vi bl.a. riveryfter, flyver i helikopter, vandrer på gletsjer og tager på en fed 3-dages into-the-wild kajaktur i Abel Tasman National Park. Du kan desuden skydive, svømme med delfiner, tage på hvalsafari, bungejumper, styre dit eget stuntfly, tage på surfschool i Surfer's Paradise, dykke i Great Barrier Reef og alt muligt andet spændende. Vi ser både Queenstown, Auckland, en god bid af Fiji, Magnetic Island, The Gold Coast og Sydney. Glæd dig til et eventyr for livet.



## Bangkok, Thailand >> Introdage

I hjertet af Stillehavet, ligger Fiji og allerede fra første øjekast, forføres man af vandets blå nuancer, palmernes intense grønne farve og det fine, hvide sand, der kærtegner ens fødder. Glæd dig til bål på stranden, tropiske aftener i hængekøjen under stjernehimlen, beachparty's, dykning og snorkling i verdensklasse, trekking i regnskoven, fed surfing og riveryfting på brusende floder. Fiji består af 333 små øer, der hver har deres unikke charme, adventure og naturoplevelser, hvor bl.a. blå laguner, smukke koralrev, subtropiske regnskove, hajdykning, river rafting og udspring fra vandfald kan nævnes.

## Fiji >> Projektstyring & Teambuilding

I hjertet af Stillehavet, ligger Fiji og allerede fra første øjekast, forføres man af vandets blå nuancer, palmernes intense grønne farve og det fine, hvide sand, der kærtegner ens fødder. Glæd dig til bål på stranden, tropiske aftener i hængekøjen under stjernehimlen, beachparty's, dykning og snorkling i verdensklasse, trekking i regnskoven, fed surfing og riveryfting på brusende floder. Fiji består af 333 små øer, der hver har deres unikke charme, adventure og naturoplevelser, hvor bl.a. blå laguner, smukke koralrev, subtropiske regnskove, hajdykning, river rafting og udspring fra vandfald kan nævnes.

Her kaster vi os over faget 'Projektstyring & Teambuilding', der er et spændende, inspirerende og sjovt fag. Du får masser af praktisk erfaring med teambuilding, projektledelse, gruppedynamik, coaching, feedback, refleksion og teamroller og desuden et fint teoretisk indblik. Du får indsigt i dine stærke sider som teamplayer, og vi stiller skarpt på dine udviklingsmuligheder, så du kan blive en endnu dygtigere og stærkere udgave af dig.

## Queenstown, New Zealand >> Sport & Adventure

Efter en skøn måned på Fiji, flyver vi sydpå til Queenstown, New Zealand - byen der er kendt som adventure-mekka. Her kan man bl.a. kaste sig ud i verdens første bungejumper, rafting, jetboating, klatring, mountainbiking, trekking i bjergene, paragliding, zipline, kajaksejls og alt muligt andet. Du kan selvfølgelig også bare hygge dig i hængekøjen, shoppe i downtown eller noget helt andet.

Glæd dig til faget 'Sport & Adventure', hvor vi er aktive og kaster os ud i teamsport, og en masse fede adventure og outdoor oplevelser. Alt sammen spændende og sjove aktiviteter der udfordrer og udvikler dig fysisk og mentalt, flytter grænser og skaber et endnu stærkere fællesskab.

Vi tager bl.a. på en 3 dages vildmarkstur i Abel Tasman National Park, og med alt hvad vi skal bruge i rygsækken vandrer vi, sejler i kajak, laver mad og overnatter i det fri under stjernerne.

Det er 3 uger med idræt og sjove udfordringer hvor der, udover fagets timer, også er mulighed for at dyrke andet sport som fx svømning, løb, mountainbike, skiløb, kajak, (fri)dykning, windsurfing, styrketræning, faldskærmsudspring, paragliding, bungejumper, træning i det lokale fitnesscenter og alt muligt andet.

## Magnetic Island, Australien >> Selvdudvikling & Kommunikation

Australien byder på både tropiske regnskove, spændende storbyer, nogle af verdens smukkeste strande, ørkener, outback og farmland og kun her møder man koalabjørnen, kænguruen, dingoen og wallabyen - og desuden verdens største vilde kamelbestand på ca. en million kameler. Den 26.000 km lange kystlinie rammer smukt kontinentet ind med hvide sandstrande, palmer og farverige koralrev.

I Great Barrier Reef Marine Park, bor vi på den naturskønne, gæstfri og smukke ø Magnetic Island. Glæd dig til masser af koalabjørne, kænguruer, possums og papegøjer, de lækreste strande, dykning i særklasse, spændende bushwalks, stjerneklare aftener, inspirerende undervisning i faget 'Selvdudvikling & Kommunikation' og Great Barrier Reef i "baghaven".

I faget Selvdudvikling & Kommunikation handler det om dig! Undervisning og uddannelse handler generelt ofte om faglighed og viden om den ydre verden. Vi bliver målt på karakterer, indtjening, statussymboler og viden om noget udenfor os selv. Man kan sige, at vi præges af en rationel, mental og akademisk tilgang til livet, og knap så ofte mødes med oprigtig nysgerrighed på det menneske vi reelt er indeni. Vi møder dig i øjenhøjde, så du får større indsigt i dig selv, din adfærd og kommunikation. Vi ønsker ganske enkelt at inspirere dig til at blive endnu mere bevidst, og vi er ret sikre på, at du undervejs opdager nye sider af dig selv.

Vi runder vores fantastiske rejseeventyr og højskoleophold i Oceanien af med 3 dage i den smukke storby Sydney. Her står den på fællesskab, fede aktiviteter og stor "tak-for-eventyret-fest", før vi så småt gør klar til hjemrejse mod Danmark.

Læs mere om opholdet, fagene, destinationslederne og find priser, afgangsdatoer, rejsebreve, fotos, video og andet spændende på: [www.hojkskolendk.dk](http://www.hojkskolendk.dk)





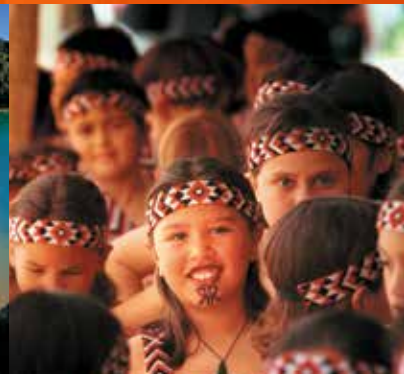
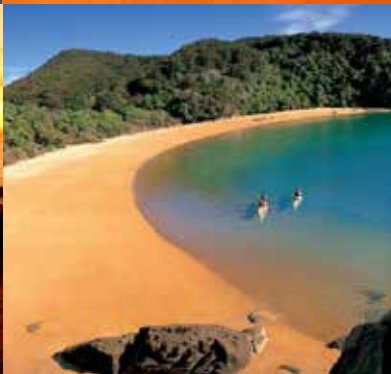
”

*Jeg sidder i solen, omgivet af den smukkeste natur og tænker glad tilbage på de 2 måneder der allerede er gået. Vi har set noget af det smukkeste natur i verden. Vi har riveraftet, sejlet kajak, hiket i bjergene, surfet, bungyjumpet, skydivet, været til reggae-festival - og alt dette har jeg oplevet sammen med dejlige mennesker, der i løbet af opholdet er blevet venner for livet.*

*Udover det, har der også været spændende undervisning. Jeg vil hellere kalde det "leg med læring", for undervisningen har været en leg og så lærerigt.*

*Tak HÖJSKOLENDK for at give mig de bedste måneder i mit liv.*  
- Nanna Benedictus

”



## NÅR DU KOMMER HJEM VIL DU BL.A. KUNNE FORTÆLLE AT DU..

- Har fløjet i helikopter og vandret på en gletsjer
- Svømmet med delfiner, så hvaler, fodrede papegøjer og krammede koalaer
- Riveraftede på brusende floder og mærkede livet pumpe i dine blodårer
- Har roet i kajak og lært at lave en grønlandervending
- Vandret i nogle af verdens smukkeste nationalparker
- Opdagede kompetencer, du ikke vidste du havde
- Blev målrettet og mere afklaret omkring din fremtid
- Dansede krigsdansen Haka med det lokale maori-folk
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Blev mere nysgerrig på hvem du er, fandt dine stærke sider og fik mere selvtillid
- Har oplevet masser af action, adrenalin, smuk natur og sammenhold
- Har sprunget faldskærm og bungy jump (hvis du tør)
- Var på surfschool i Surfer's Paradise eller Raglan Beach
- Tog dykkercertifikat på Fiji og dykkede i Great Barrier Reef i Australien
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Er blevet klogere på dine værdier, og hvad der er vigtigst for dig
- Har fået nye venner for livet, som du har delt en fantastisk rejseoplevelse med



”

*Det har været mit livs eventyr, og de andre på holdet er blevet som familie for mig. Det er helt uvirkelig og vemodigt at skulle hjem til en normal hverdag, hvor jeg ikke er omringet af skønne mennesker 24/7.*

*Alt har været helt fantastisk, og der er et væld af ting der vil skinne igennem, når jeg tænker tilbage på denne rejse!*

- Mia Nikolajsen

”





# INDIEN, NEPAL & THAILAND



*En eksplosion af eventyr, livsglæde, mennesker, kultur, enestående natur og de lækreste strande!*

*I mange århundreder er rejsende blevet grebet af Indiens, Nepals og Thailands ufattelige mangfoldigheder. Folkemasserne i storbyerne, den ældgamle samt unikke kultur, de venlige & nysgerrige folk, Himalayas storslåede bjerge, de smukkeste bountystrande, det klare krystalblå hav, frodig jungle, den vilde regnskov, de store nationalparker, lange tropiske kyster, adrenalinpumpende adventure, udfordrende trekking, white water rafting, dykning i verdensklasse, eksotiske dyr og ikke mindst lækker mad byder dig et enestående rejseeventyr, du ikke oplever nogen anden steder i verden.*



## **Kathmandu, Nepal >> Introdag**

Kathmandu, der også kaldes Kantipur - De Lykkeliges By - er hovedstaden i Nepal og med sin beliggenhed i ca. 1.300 meters højde er der på klare dage en imponerende udsigt til Himalayas gigantiske hvide tinder. Med ca. 1.4 mio. indbyggere er det Nepals absolutte metropol hvad angår både kunst, traditioner, regering, industri og udvikling, men det er også byen, hvor man kan gå fra dette århundrede til middelalderen ved at krydse en enkelt gade.

Her starter vi opholdet med 3-4 spændende introdage, hvor vi lærer hinanden bedre at kende og ryster jer godt sammen. Undervejs udfordrer vi jer med HØJSKOLENDKs unikke "Kathmandu Adventure Race", og I kan glæde jer til nogle rigtig spændende dage.

## **Pokhara, Nepal >> Projektstyring & Teambuilding**

Pokhara byder på enestående natur- og adventureoplevelser og med sin beliggenhed i en fredfyldt dal med Himalayas bjerge i baghaven, bliver det ikke meget smukkere. Vi bor tæt på bjergsøen Phewa Lake, og har en spektakulær udsigt til Annapurna, Dhaulagiri og Machhapuchhre - nogle af verdens højeste bjerge. I området omkring Pokhara finder man bl.a. tæt skov med vilde aber, brusende floder med adrenalinpumpende riveryfting og udfordrende kajaksejls, paragliding, canyoning, ziplines, fantastiske trekkingmuligheder og selvfølgelig den verdensberømte udsigt over Himalaya.

Her starter vi ud med faget Projektstyring & Teambuilding, og arbejder bl.a. med teamroller, gruppedynamik, teamudvikling, udfordrende og sjove samarbejdsøvelser, relationer, refleksion, teamcoaching, feedback, lokale projekter og meget andet spændende.

## **Dharamsala, Nordindien >> Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse**

Dharamsala ligger i Kangra, en af de smukkeste dale i Himalaya, for foden af Dhauladhar bjergene, og er stedet hvor Dalai Lama og den tibetanske eksilregering opholder sig.

Dalai Lama, som vores elever i øvrigt har mødt, og tibetanernes tilstedeværelse i Dharamsala har gjort den lille by verdensberømt, og mange studerende og spirituelle rejser hvert år til byen for at studere buddhisme og måske få et glimt af Lama'en.

Bjerge, vandfald, søer, skove, floder, kultur, templer, buddhister, pilgrimme og tibetanere giver os fantastiske oplevelser, og du kan glæde dig til at komme helt tæt på lokalbefolkningen, når vi her laver frivilligt arbejde for og med bl.a. de tibetanske flygtninge.

Når man besøger fremmede kulturer fungerer det frivillige arbejde som det naturlige bindeled, og vi mener, at det er vigtigt at række ud, lytte og lære om lokale forhold, kulturer og traditioner.

Glæd dig til at gøre en forskel for andre og dig selv!

## **Koh Tao, Thailand >> Selvudvikling & Kommunikation**

Hvis du kan lide lange hvide sandstrande, masser af sol, svajende palmer i vandkanten, dykning og snorkling i verdensklasse, chill-outs og nightlife på stranden, hængeskøjter og en hyggelig, afslappet og ung atmosfære vil du elske Koh Tao. Her krydres det perfekte tropiske klima de kilometerlange indbydende strande, og den hyggelige ø i Sydthailand er rig på muligheder for både adventure, vandaktiviteter, kultur og masser af skønne dage med strand og sol.

I faget Selvudvikling & Kommunikation handler det om dig! Undervisning og uddannelse handler generelt ofte om faglighed og viden om den ydre verden. Vi bliver målt på karakterer, indtjening, statussymboler og viden om noget udenfor os selv. Man kan sige, at vi præges af en rationel, mental og akademisk tilgang til livet, og knap så ofte mødes med oprigtig nysgerrighed på det menneske vi reelt er indeni.

På forunderlig vis er det knap så vigtigt, om vi egentlig trives og har det godt. Bilen skal til lovpligtigt syn hvert 2. år, og tandlægen sender besked ud, når der er gået 6 måneder siden sidste bissetjek. Men hvad med os selv? Hvornår kigger vi efter, om vi egentlig har det godt?

Vi møder dig i øjenhøjde, så du får større indsigt i dig selv, din adfærd og kommunikation. Vi ønsker ganske enkelt at inspirere dig til at blive endnu mere bevidst, og vi er ret sikre på, at du undervejs opdager nye sider af dig selv.

Læs mere om opholdet, fagene, destinationslederne og find priser, afgangsdatoer, rejsebreve, fotos, video og andet spændende på: [www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)





”

Det har været en fantastisk rejse for mig, på alle måder. Jeg har udviklet mig personligt og har fået venskaber for livet.

Efter jeg er kommet hjem spørger folk mig, hvad der var det bedste sted at være. Gang på gang har jeg svaret: Det ved jeg ikke. For alle stederne var så forskellige, på hver sin dejlige måde.

Mit eventyr med HÖJSKOLENDK, har været en af de bedste ting jeg har gjort. Det har været mit livs eventyr – og det er langt fra færdigt endnu!

- Marie M. Langballe

”



## NÅR DU KOMMER HJEM VIL DU BL.A. KUNNE FORTÆLLE AT DU..

- Opdagede sider af dig selv, du ikke vidste du havde
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Boede en måneds tid med Himalaya i baghaven
- Gjorde en reel forskel for andre og dig selv
- Vandrede i smukke nationalparker og så aber, tigere, krokodiller, papegøjer, etc.
- Har fået fantastiske venner for livet og er blevet en del af et stærkt fællesskab
- Dasede i en hængekøje på Sairee Beach i Thailand
- River-raftede på brusende floder og mærkede livet pumpe i dine blodårer
- Blev målrettet og mere afklaret omkring din fremtid
- Fik racermave af den stærke og spændende indiske mad
- Blev bevidst om din egen rolle og blev bedre til at forstå dig selv og andre
- Trekke i Himalayas bjerge og oplevede verdens højeste tinder
- Blev mere nysgerrig på hvem du er, fandt dine stærke sider og fik mere selvtillid
- Dykkede med rokker, (hval)hajer og barracudas i det Sydkinesiske Hav
- Oplevede en kultur, der næsten ikke kan blive mere spektakulær, åben og unik
- Er blevet klogere på dine værdier, og hvad der er vigtigst for dig
- Boede på en bounty-ø i Thailand en måneds tid



”

Det var så fedt at rejse med HÖJSKOLENDK! Man bliver udfordret på alle måder, om det er i undervisningen eller i Mumbais overfyldte gader. Der er rigtigt mange muligheder; kajak og river rafting på brusende floder, Himalayas bjerge, nationalparker, Taj Mahal, kaos i nogle af verdens største byer, frivilligt arbejde for tibetanere og fantastiske strande, er bare nogle af de kæmpe oplevelser jeg har haft.

Fagene er superspændende. Jeg havde ikke rigtigt nogle forventninger til det, men blev udfordret og udviklede mig helt vildt. Mit 3 måneders rejseeventyr med HÖJSKOLENDK er noget af det bedste jeg har gjort!

- Jakob K. Lauridsen

”





# USA, CANADA & MEXICO



*Et episk rejseeventyr i Nordamerika med ski og adventure i Canada, roadtrip i USA og sol, strand og surfing i Mexico*

*Alpint eventyr, sport, americano- og inkakultur og fede naturoplevelser danner rammerne for vores ophold i USA, Canada & Mexico, hvor højskolefællesskabet er fundamentet for et vildt rejseeventyr. Vi oplever både vinterliv og sneklædte bjerge i Whistler, sol, big city-lights og et uforglemmeligt roadtrip i Californien, Arizona, Nevada og Utah og masser af kultur, regnskov, azurblåt hav, surf og inka-eventyr i den sidste måned i Mexico.*

*I Rocky Mountains i Canada prøver vi livet som skibums af. Alle kan være med - fra totalt nybegynder uden skierfaring til verdensklasse off-piste champ - for vi har stor fokus på individuel udvikling. Vores roadtrip i USA tager os gennem fire stater og du har indflydelse på alt hvad vi oplever. Vi runder tiden i USA af i solly San Diego og har bl.a. mulighed for surfschool i den californiske sol. Til sidst sætter vi kursen mod Mexico, maya-indianere, regnskov, sol og lækre strand.*



## **New York City >> Introducere**

New York City er en pulserende og højenergetisk storby, og her starter vi opholdet med 3 spændende dage, hvor vi lærer hinanden at kende og bliver rystet godt sammen. Vi oplever storbyen på tæt hold og med vores unikke "NYC Adventure Race", gør vi jer til mere end bare turister i den vibrerende storby.

Efter 3 dage i New York hopper vi på et fly, der tager os til British Columbia i Canada. Her bruger vi de første dage på at udforske Whistler, gå på sightseeing, lære pisterne at kende, møde de lokale og nyde de fantastiske omgivelser i den hyggelige by.

## **Whistler, Canada >> Sport & Adventure + Ski/Snowboard**

Whistler ligger i naturskønne British Columbia på den canadiske vestkyst og vintrene her byder på masser af sne, næsten 10 meter på en sæson. Den lille by, med ca. 10.000 indbyggere, ligger ved foden af de to bjerge Whistler og Blackcomb, der begge hører med til det alsidige, lækre og udfordrende skiterræn.

Byen Whistler er i sig selv unik da den i modsætning til mange andre skisports-steder, er en helt almindelig og lille lokal by, med gode indkøbsmuligheder og overskuelige transport-muligheder til og fra byen. Whistler er bedst kendt for sit værtskab for Vinter OL i 2010. Derudover er den omgivet af utrolig smuk natur og med lifterne i baghaven, er Whistler en fantastisk kulisse, hvor der er plads til både aktiv udfoldelse og individuel udvikling.

Hvis du er en haj til at stå på ski og/eller snowboard, har du her muligheden for at komme på pisten hver dag efter dagens undervisning, og der er selvfølgelig også rig mulighed for at lave andre vinteraktiviteter. Weekenderne kan bl.a. også bruges på længere udflugter til fx Vancouver, Calgary, Banff National Park og Jasper National Park.

I faget Sport & Adventure kaster vi os ud i masser af fysisk aktivitet, træning, ski/snowboardskole, alpint skiløb og/eller snowboard, leg, udfordringer, mentaltræning og ikke mindst adventure der udvikler dig fysisk og mentalt, flytter dine grænser og giver dig mere selvtillid. Der bliver ikke tid til at sidde stille for længe af gangen, for vi tror på, at man lærer bedst ved at træne, lege og erfare tingene selv - og at det skal være sjovt, når man lærer noget nyt.

## **USA >> Roadtrip - Californien, Arizona, Nevada og Utah**

Efter en måned i Whistler med spændende undervisning og fysisk aktivitet, står den på et spændende og oplevelsesrigt roadtrip i 4 forskellige stater i USA.

I lækre og rummelige autocampers (med 4-5 elever i hver), kører vi - på ca. 3 uger - Californien, Arizona, Nevada og Utah tynd. Glæd dig - det er en superfed tur.

Undervejs går vi bl.a. på opdagelse i storbyerne Los Angeles, Las Vegas, San Francisco og San Diego - og ser alle must-see's, og I har stor indflydelse på det vi oplever. Det vil sige, at udover Los Angeles, San Francisco, Yosemite National Park og Las Vegas, vil et roadtrip-udvalg - sammen med destinationslederen - lægge en god plan for vores uger på farten i autocamperne. Blandt mulighederne er Joshua Tree National Park, Bryce National Park, Grand Canyon, Horseshoe Bend, Zion National Park, vindistriktet Napa Valley, nogle af verdens største træer i Sequoia National Park, Death Valley, legendariske Route 66, Six Flags forlystelsespark nord for Los Angeles, den lille dansk-amerikanske by Solvang og Santa Cruz.

Udkast til Roadtrip:

Los Angeles > Joshua Tree National Park > Sedona > Grand Canyon > Horseshoe Bend > Bryce National Park > Zion National Park > Las Vegas > Death Valley > Yosemite National Park > Santa Cruz > San Francisco > San Diego

Ovenstående er blot et udkast, og holdet planlægger selv den endelige rute.

## **Yucatán halvøen, Mexico >> Projektstyring & Teambuilding**

Den sydøstlige del af Mexico, kendt som Yucatán halvøen, er den mest tiltalende del af landet, hvis man kan lide sol, varme, eksotiske og lækre sandstrande, et perfekt klima og naturskønne omgivelser. Vi oplever den ældgamle mayakultur, med inka-ruiner og maya indianere, og udforsker områdets fantastiske natur og dyreliv - over og under vand.

Vi bor downtown i Playa del Carmen, hvor der både er plads til undervisning, chill-time og masser af højskolefællesskab. Der er lækre fællesområder og et fint køkken, hvor vi selv kan lave mad.

Projektstyring & Teambuilding er et spændende, inspirerende og sjovt fag. Du får masser af praktisk erfaring med teambuilding, projektledelse, gruppedynamik, coaching, feedback, refleksion og teamroller og desuden et fint teoretisk indblik. Du får indsigt i dine stærke sider som teamplayer, og vi stiller skarpt på dine udviklingsmuligheder, så du kan blive en endnu dygtigere og stærkere udgave af dig selv.

I undervisningen udfordrer vi både gruppen, teams og dig med tankevækkende, sjove og komplekse samarbejdsøvelser. Her tør vi godt love, at der bliver grinet, jublet og råbt en masse, og at du bliver klogere på, hvad der skal til for at et team udvikler sig og får succes.

Læs mere om opholdet, fagene, destinationslederne og find priser, afgangsdatoer, rejsebreve, fotos, video og andet spændende på: [www.hojkskolendk.dk](http://www.hojkskolendk.dk)





”

”Her i flyet på vej hjem til Danmark sidder jeg og tænker tilbage på 3 måneders fantastisk eventyr. Tænker på, hvor mange utrolige ting vi har oplevet, og hvordan jeg skal fortælle om det hele. Men det er nærmest umuligt for mig at forklare, hvordan det har været at rejse ud i den store verden med HÖJSKOLENDK.

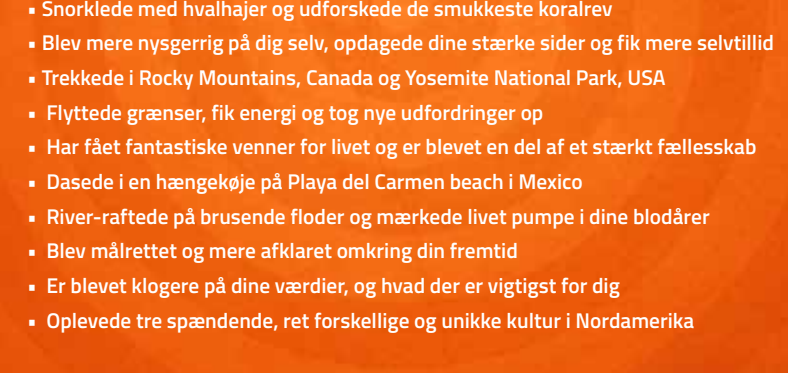
Jeg har haft en helt uforglemmelig tur over Atlanten, og jeg er evigt taknemmelig for min rejse med HÖJSKOLENDK. Og når jeg sidder her, kan jeg heller ikke undgå at tænke på, at den lange hjemrejse ikke er enden - men blot indledningen til et nyt kapitel på det fantastiske eventyr vi startede i Kastrup for 3 måneder siden.  
- Bodil Aalbæk Jepsen

”



## NÅR DU KOMMER HJEM VIL DU BL.A. KUNNE FORTÆLLE AT DU..

- Kørte et episk road trip gennem Californien, Arizona, Nevada og Utah
- Har været skibums i Canada og udviklet dig på ski, snowboard og off-piste
- Kastede dig ud i adrenalinfyldte oplevelser som fx zipline, snescooter og skydiving
- Stod på ski/snowboard i noget af Canadas fineste "champagne" puddersne
- Oplevede San Francisco, Las Vegas og Hollywood i Los Angeles
- Lærte at surfe i San Diego og Mexicos bølger
- Gik på opdagelse i de ældgamle mexicanske maya-indianeres ruiner
- Snorklede med hvalhajer og udforskede de smukkeste koralrev
- Blev mere nysgerrig på dig selv, opdagede dine stærke sider og fik mere selvtillid
- Trekke i Rocky Mountains, Canada og Yosemite National Park, USA
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Har fået fantastiske venner for livet og er blevet en del af et stærkt fællesskab
- Dasede i en hængekøje på Playa del Carmen beach i Mexico
- River-raftede på brusende floder og mærkede livet pumpe i dine blodårer
- Blev målrettet og mere afklaret omkring din fremtid
- Er blevet klogere på dine værdier, og hvad der er vigtigst for dig
- Oplevede tre spændende, ret forskellige og unikke kulturer i Nordamerika



”

Det har været en helt ubeskrivelig fantastisk tur, som på ingen måde kan beskrives med ord. Jeg vil helt klart anbefale, at rejse med HÖJSKOLENDK - det har været alle pengene værd og hvis jeg kunne ville jeg gøre det igen.

- Christian Ø. Cloos

”





# AUSTRALIEN, NEW ZEALAND & BALI



*Adventure, bounty-strande, floder, bjerge, regnskov, fællesskab og maori-, aboriginal og balinesisk kultur!*

*Glæd dig til et ocean af fede oplevelser og adrenalinpumpende adventure, når vi bl.a. riveryafter, flyver i helikopter, vandrer på gletsjer og tager på en fed 3-dages into-the-wild kajaktur i Abel Tasman National Park. Du kan desuden skydive, svømme med delfiner, bungyjunge, dykke i Great Barrier Reef og tage på hvalsafari, surfschool i Surfer's Paradise og roadtrip og alt muligt andet spændende. Vi ser både Queenstown, Auckland, Magnetic Island, The Gold Coast, Sydney og den eventyrlige ø Bali. Glæd dig til et fantastisk højskole-eventyr.*



## Singapore >> Introduktion

I Singapores pulserende gader, starter vi opholdet med nogle spændende, sjove og fællesskabende introduktioner og bliver rystet godt sammen i den topmoderne metropol. Her tårner skyskraberne mod himlen, parkerne er designet til mindste detalje og gaderne er fyldt med sanseindtryk midt inde i hjertet af Singapore. Glæd dig bl.a. til HØJSKOLENDKs sjove adventure race – en dag med masser af grin og oplevelser.

## Magnetic Island, Australien >> Projektstyring & Teambuilding

Australien byder på både tropiske regnskove, spændende storbyer, nogle af verdens smukkeste strande, ørkener, outback og farmland og kun her møder man koala-bjørnen, kænguruen, dingoen og wallabyen – og desuden verdens største vilde kamelbestand på ca. en million kameler. Den 26.000 km lange kystlinje rammer smukt kontinentet ind med hvide sandstrande, palmer og farverige koralrev.

I Great Barrier Reef Marine Park, bor vi på den naturskønne, gæstfri og smukke ø Magnetic Island. Glæd dig til masser af koalabjørner, kænguruer, possums og papegøjer, de lækreste strande, dykning i særklasse, spændende bushwalks, stjerneklare aftener, inspirerende undervisning og Great Barrier Reef i "baghaven".

Her kaster vi os over 'Projektstyring & Teambuilding', der er et spændende, inspirerende og sjovt fag. Du får masser af erfaring med bl.a. teambuilding, projektledelse, gruppedynamik, coaching, feedback, refleksion og teamroller og desuden et fint teoretisk indblik. Du får indsigt i dine stærke sider som teamplayer, og er nysgerrige på dine udviklingsmuligheder, så du kan blive en endnu stærkere udgave af dig.

## Queenstown, New Zealand >> Sport & Adventure

Efter en skøn måned i Australien, flyver vi til Queenstown, New Zealand – byen der er kendt som adventure-mekka. Her kan man bl.a. kaste sig ud i verdens første bungyjump, rafting, jetboating, klatring, mountainbiking, trekking i bjergene, paraglidning, zipline, kajaksejls og alt muligt andet. Du kan selvfølgelig også bare hygge dig i hængekøjen, shoppe i downtown eller noget helt andet.

Glæd dig til faget 'Sport & Adventure', hvor vi er aktive og kaster os ud i teamsport, og en masse fede adventure og outdoor oplevelser. Alt sammen spændende og sjove aktiviteter der udfordrer og udvikler dig fysisk og mentalt, flytter grænser og skaber et endnu stærkere fællesskab.

Vi tager bl.a. på en 3 dages vildmarkstur i Abel Tasman National Park, og med alt hvad vi skal bruge i rygsækken vandrer vi, sejler i kajak, laver mad og overnatter i det fri under stjernerne.

Det er 3 uger med sport, adventure og sjove udfordringer hvor der, udover fagets timer, også er mulighed for at dyrke andet sport som fx svømning, løb, mountainbike, skiløb, kajak, (fri)dykning, windsurfing, styrketræning, faldskærmsudspring, paraglidning, bungyjump, træning i det lokale fitnesscenter og alt muligt andet.

## Bali >> Selvudvikling & Kommunikation

Bali er en af Asiens absolut smukkeste paradiser, og med sin fantastiske og frodige natur, spændende og hjertevarme kultur og et ocean af aktiviteter, er øen en oplevelse for både krop og sjæl – og alle sanser.

Øen er en del af Indonesiens ø-rige med mere end 13.000 øer, hvor Bali klart udskiller sig. Bølgerne skyller dovent ind over de lækre strande, hvor surfere fra hele verden skiftes til at jage den perfekte bølge og efterfølgende hænger på et chill-out på stranden. Vender man kikkerten indlands, ændrer atmosfæren sig; ris-terasser så langt øjet rækker, frodige dale med eksotiske dyr, hyggelige landsbyer med glade og nysgerrige lokale, tropisk regnskov og vilde vulkaner.

Glæd dig til et mangfoldigt ø-eventyr; på land hvor de gamle templer stadig står højt, på vandet med et surfboard under fødderne, og under vandet hvor de farverige koralrev venter på, at blive udforsket med snorkel og maske eller måske med et dykkercertifikat nede blandt skildpadder, reef-sharks og mantarays.

I faget Selvudvikling & Kommunikation handler det om dig! Undervisning og uddannelse handler generelt ofte om faglighed og viden om den ydre verden. Vi bliver målt på karakterer, indtjening, statussymboler og viden om noget udenfor os selv. Man kan sige, at vi præges af en rationel, mental og akademisk tilgang til livet, og knap så ofte mødes med oprigtig nysgerrighed på det menneske vi reelt er indeni.

Vi møder dig i øjenhøjde, så du får større indsigt i dig selv, din adfærd og kommunikation. Vi ønsker ganske enkelt at inspirere dig til at blive endnu mere bevidst, og vi er ret sikre på, at du undervejs opdager nye sider af dig selv.

Læs mere om opholdet, fagene, destinationslederne og find priser, afgangsdatoer, rejsebreve, fotos, video og andet spændende på: [www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)



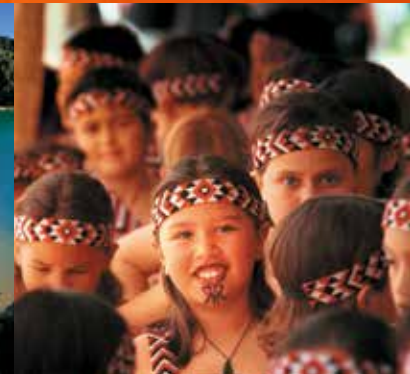
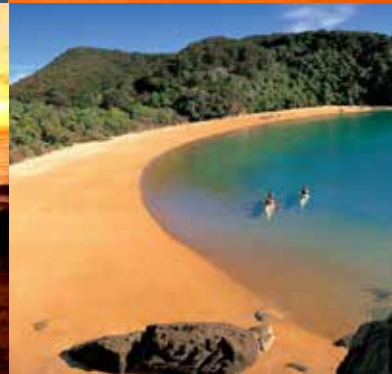


”

Disse ord er ikke så meget til alle jer, der overvejer at rejse afsted - selvom jeg kun kan anbefale det - brevet her er til min højskole. Jeg skriver til jer; de dejligste skønne mennesker - alle 34 inklusiv vores dejlige og dygtige undervisere, som jeg har brugt kun tre måneder og alligevel meget af mit liv med. Mennesker som jeg vil gøre alt for, uden at kræve noget igen, fordi I er dem I er. Jeg elsker jer, jeg savner jer allerede og jeg glæder mig til at se jer igen.

- Henrik Spiegelhauer

”



### NÅR DU KOMMER HJEM VIL DU BL.A. KUNNE FORTÆLLE AT DU..

- Har fløjet i helikopter og vandret på en gletsjer
- Svømmet med delfiner, så hvaler, fodrede papegøjer og krammede koalaer
- Riverraftede på brusende floder og mærkede livet pumpe i dine blodårer
- Har roet i kajak og lært at lave en grønlandervending
- Vandret i nogle af verdens smukkeste nationalparker
- Opdagede kompetencer, du ikke vidste du havde
- Blev målrettet og mere afklaret omkring din fremtid
- Dansede krigsdansen Haka med det lokale maori-folk
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Blev mere nysgerrig på hvem du er, fandt dine stærke sider og fik mere selvtillid
- Har oplevet masser af action, adrenalin, smuk natur og sammenhold
- Har sprunget faldskærm og bungy jump (hvis du tør)
- Var på surfschool i Surfer's Paradise eller Raglan Beach
- Tog dykkercertifikat og dykkede i Great Barrier Reef i Australien
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Er blevet klogere på dine værdier, og hvad der er vigtigst for dig
- Har fået nye venner for livet, som du har delt en fantastisk rejseoplevelse med



”

"Mit ophold skal minde mig om, hvor vigtigt fællesskab og gode relationer er. Det skal minde mig om, hvem jeg er, og hvor jeg ønsker at komme hen. Mødet med disse fantastiske, ærlige, rummelige mennesker har givet mig mod på livet og mod til at udleve mine drømme. Det har lært mig, at jeg kan være mig.

Hvis du overvejer at tage af sted, så gør det gør det gør det - du vil aldrig fortryde det!"

- Anna R. Ipsen

”







*Caribisk sommerferie - med verdens bedste strande, det fedeste fællesskab, vilde regnskove og eventyr.*

Med Mexico, Miami, Cuba, Jamaica og Puerto Rico indenfor rækkevidde, ligger de såkaldte "Små Antiller" i det Caribiske Hav, som en perlerække af paradis-øer. I et perfekt klima med masser af eventyr over og under vandet finder vi her de amerikanske Virgin Islands, i Danmark kendt som Dansk Vestindien. Venskabsbåndet mellem de dansk vestindiske øer, Danmark og vores højskoleelever har vokset sig stærkt, og du kan glæde dig til et væld af oplevelser i en herligt varm hverdag, hvor temperaturen ligger omkring 30 grader.



### New York City >> Introdage

Vi starter sommeropholdet med 3-4 spændende introduktioner på Manhattan i New York City, hvor vi lærer hinanden at kende, rystes godt sammen og i fællesskab udforsker en af verdens mest pulserende byer. Hver eftermiddag og aften kan vi gøre lige hvad vi har lyst til. Vi kan shoppe på 5th avenue, se musical på Broadway, gå på sightseeing, opleve China Town, Soho, Little Italy, Frihedsgudinden, Greenwich Village, Ground Zero og alt det andet NYC byder på.

Efter 3-4 dage i storbyen går rejsen videre til St. Croix i Caribien. Her bruger vi de første dage på at vænne os til varmen, gå på sightseeing og by-vandring, nyde de fantastiske strande, lære lokallivet at kende og vænne os til den særlige, caribiske stemning, der præger den gamle danske vulkanø.

### Caribien, Virgin Islands (US)

HØJSKOLENDK har opbygget et stort og helt unikt netværk på øerne, og samarbejder med særligt udvalgte eco-resorts, hoteller, velgørenhedsorganisationer m.m. - og vores elever er blevet helt berømte på øerne. Vi bor på St. Croix, men har rig mulighed for at udforske både St. Thomas og ø-lillebror St. John.

### St. Croix, Caribien >> Projektstyring & Teambuilding

Vi starter det caribiske eventyr på St. Croix, på den lille bounty-ø 'The Cay' ud for hovedbyen Christiansted. Her er vaskeægte postkort- og bountystemning. Vi indkvarteres på fine og hyggelige værelser og har egen lækker strand, masser af faciliteter, og kommer let over til byen, hvor der altid er hyggeligt langs den stemningsfulde boardwalk.

På The Cay står den på Projektstyring & Teambuilding - et spændende og inspirerende fag. Du får masser af praktisk erfaring med teambuilding, projektledelse, gruppedynamik, coaching, feedback, refleksion og teamroller og du får desuden et fint teoretisk indblik. Vi sørger for at du får grundig indsigt i dine stærke sider som teamplayer og kigger nysgerrigt på dine udviklingsmuligheder, så du kan blive en endnu dygtigere og stærkere udgave af dig. Vi arbejder desuden med de "værktøjer", der bl.a. ligger til grund for en succesrig projektleder. Fra kreativ idéfase og detaljeret planlægningsfase til afvikling af projektet og den gode afslutning, der kræver refleksion og evaluering. Projektstyring & Teambuilding byder på udfordrende, lærerige og sjove samarbejdsøvelser og er en rigtig spændende og inspirerende start på højskoleopholdet. Glæd dig!

### St. Croix, Caribien >> Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse

De fleste danskere, der forelsker sig i Caribien vælger at bosætte sig på øen St. Croix, der kulturelt og historisk regnes for den vigtigste ø af de tre. På St. Croix har vi et stærkt samarbejde med den anerkendte Ridge-to-Reef Farm, der er beliggende midt i regnskoven. Her bor og lever vi på naturens præmisser i et enestående bæredygtigt set-up i natursmukke omgivelser. Det er primitivt, vi er "off the grid" og de basale behov er fint dækket.

Under det frivillige arbejde er vi med til at drive farmen. Eksotiske planter, grøntsager og frugter skal høstes, dyrene skal fodres, bananpalmerne skal beskæres og meget andet skal klares i en hyggelig hverdag. Vi er også med på inspirerende workshops med farm-staffet, der bl.a. giver os et spændende indblik i at lave ild og smykker, af materialer vi finder i regnskoven.

Vi møder også Hans fra Lawaetz-familien, der er tilknyttet Lawaetz-museet, et af de mest besøgte turistmål for de mange tusinde danskere, der hvert år besøger St. Croix. Museet har brug for hænder til at tæmme den tropiske natur og holde området pænt for de besøgende, og vores elever har gjort en stor forskel her.

I tidens løb har vi desuden arbejdet med børnehjem, handicappede, plejehjem, renovation-projekter, fritidsinstitutioner og meget andet spændende. Glæd dig til at gøre en forskel.

### Aktiviteter >> St. Croix

På St. Croix er der et væld af fede aktiviteter, der bare skal prøves. Man kunne fx starte med at tage et dykkercertifikat, i starten af tiden på St. Croix, for her finder man verdensberømte 'The Wall' dykket. Tektoniske plader danner et 4 km drop ned i dybet og med HØJSKOLENDKs professionelle PADI-dykkernetværk er det en uforglemmelig oplevelse. Men også snorkling ved Buck Islands smukke koralrev er en kæmpe-oplevelse. Landkrabberne fremhæver særligt Jeep Safari med Tan Tan Tours bad-ass drivers, der bringer jer steder hen i bil ingen andre ville drømme om at køre. Samtlige elever anbefaler The Ride On The Wild Side.

Vi har også adgang til nogle af de lækreste strande Caribien kan byde på, bl.a. Carambola Beach Resort (tag lige og google den). Rainbow Beach er også et hit med lækker vand, sand, volleyball, beach bar (øen laver selv rom) og live musik. Vi kan også tage på solopgangs-hike i ørkenen i østenden af St. Croix og kajakture i det selvlvsende vand (bio-luminescence).

### Frugte >> St. Croix/St. Thomas/St. John/Puerto Rico/Cuba/Miami - anything goes!

Sidste uge på sommer-eventyret i Caribien er en frugte og mulighederne er mange. Om vi bliver på St. Croix, tager til en eller begge af de to andre Dansk Vestindiske øer; St. Thomas og St. John (der er kendt for deres overdådigt lækre bounty-strande, shopping muligheder og meget smukke og mangfoldige natur) eller rejser til Puerto Rico, Cuba, Jamaica, Miami eller Mexico er helt op til jer - anything goes.

Der er ingen tvivl om, at vi får en skøn og fed afslutning på et fantastisk ophold i det gamle, danske tropeland; Dansk Vestindien.

Vi samles igen de sidste dage før hjemrejse og spiser lækker caribisk mad, fester på stranden, shopper lidt og sørger for at have en lækker kulør til ankomsten i lufthavnen.

Læs mere om opholdet, fagene og destinationslederen og find priser, afgangsdatoer, rejsebreve, fotos, video og meget andet spændende på vores hjemmeside: [www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)





”

“Mange har nok oplevet eller kender nogen der har været på efterskole og hørt om, hvordan det var “det bedste år i deres liv”. Jeg var på selv efterskole og fik aldrig den følelse.

For mig var og bliver min måned i Caribien med HÖJSKOLENDK og mine 28 højskolevenner, det tætteste jeg kommer på at kunne tilslutte mig det kliché-ramte udsagn “det bedste år i mit liv” - dog modificeret en smule; mit sommer-ophold i Caribien var den bedste måned i mit liv.”

- Steen L. Smith

”



## NÅR DU KOMMER HJEM VIL DU BL.A. KUNNE FORTÆLLE AT DU..

- Tog dykkercertifikat i det caribiske hav sammen med vennerne
- Boede 2 uger på en eco-farm i regnskoven - “off the grid”
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Knyttede stærke bånd med fremmede mennesker, der blev venner for livet
- Chillede på flere af verdens smukkeste strande
- Havde 3 fede dage i New York City - en af verdens største og mest pulserende byer
- Lærte en masse om Danmarks spændende fortid i Dansk Vestindien og Caribien
- Opdagede sider af dig selv, du ikke vidste du havde
- Fik øvet dig i at tale og forstå engelsk og fik udvidet dit ordforråd
- Blev bevidst om din egen rolle og blev bedre til at forstå dig selv og andre
- Powershoppede på 5th Avenue i New York City og i Yacht Haven på St. Thomas
- Blev mere nysgerrig på hvem du er, fandt dine stærke sider og fik mere selvtilid
- Havde en fed adventuredag på St. Croix med Jeep Safari og kajaksejls
- Gennemførte et world class “ridge-to-reef” hike i regnskoven på St. Croix
- Flyttede grænser, fik energi og tog nye udfordringer op
- Blev målrettet og mere afklaret omkring din fremtid
- Snorklede/dykkede med skildpadder, rokker og reef-sharks i det caribiske hav



”

“Det jeg har fået ud af opholdet er helt klart, at jeg har lært mig selv 100 gange bedre at kende, og flyttet en masse grænser. Så det er sådan en følelse af, at det bare har været en oplevelse af optur på optur, og det er bare mega fedt.

At tage på dette ophold er helt klart det bedste jeg nogensinde har gjort for mig selv. Jeg har lært at lytte til mig selv, hvordan jeg egentlig har det, hvad jeg egentlig gerne vil med mit liv, og opdaget hvad jeg er god til. Jeg har også lært hvordan jeg gerne vil have at andre ser mig, og hvordan jeg gerne vil opfattes. Jeg har lært en masse om forskelligheder, at vi alle sammen ser verden forskelligt, og at der ikke er én rigtig måde at se verden på.

De 30 mennesker har været med til at vise mig en verden, fuld af respekt og kærlighed, og de har lært mig, at hvis og når man falder, så er der altid en eller flere til at samle dig op igen. Man er aldrig helt alene.”

- Anne Katrine Løndal Nielsen

”







# EN HELT ALMINDELIG DAG PÅ HØJSKOLE I UDLANDET

En typisk hverdag på højskole i udlandet med HÖJSKOLENDK, starter som regel mellem kl. 07 og 08. Her står de fleste elever op og begynder så småt dagen. Nogle med en løbetur, andre med et bad og der er sikkert også nogle der piller næse. Herefter står den på morgenmad i hytten eller i fællesområdet og med en smule søvn i øjnene falder snakken ofte på gårsdagens oplevelser eller hvad dagens undervisning mon byder på.

Undervisning starter oftest mellem kl. 08 og 09, og slutter de fleste dage tidligt eftermiddag. Undervejs er der (selvfølgelig) indlagte pauser, pool-breaks og en lidt længere frokostpause.

Undervisningen er noget **helt** andet end traditionel tavleundervisning. I HÖJSKOLENDK er det levende, aktivt og sjovt og du kan glæde dig til at blive involveret og inspireret i en fed blanding af praktiske øvelser, leg, teori, refleksion og udfordringer. Vi tør godt love dig, at du ikke kommer til at kede dig og, at du møder en helt anden slags undervisning end du formentlig nogensinde er blevet budt før. Glæd dig.







Efter en aktiv dag med spændende undervisning, er det meget forskelligt hvad dagen herefter byder på. Nogle dage er der mulighed for at deltage i en workshop (fx fotografi, fridykning, selvudvikling, massage, meditation, etc.) om eftermiddagen, og ellers kan det være alt lige fra sport (beachvolley, kajak, dykning, løb, fodbold, mountainbike, svømning, etc.), hygge på stranden, sightseeing, shopping, hike i naturen, jeepsafari eller hvad end eleverne finder på. Det kan også være at et af udvalgene (aktivitetsudvalget, sportsudvalget, festudvalget, m.v.) har fundet på noget spændende, som de fleste plejer at deltage i.

Aftensmaden står man selv for, og oftest laver man mad sammen, med dem man bor i hytte med. Der bliver dog hurtigt lavet madgrupper på kryds og tværs af hytterne og det er altid hyggeligt og sjovt at se hvad de finder på.

Vi har højskoleaften én gang om ugen, så der spiser vi alle mad sammen. Efter aftensmad er der underholdning i form af fx quiz, filmaften, spilaften, etc. og det står en af de andre hytter for. Andre hverdags-aftener går med alt muligt forskelligt og det er kun kreativitet og fantasi der sætter grænserne. Tit hygges der med film, sport, brætspil, fest, aftenbadning, bålhygge, mails og facebook eller andet hyggeligt.

Weekender går tit med lidt større aktiviteter som fx dykkercertifikat, adventure- og sportsaktiviteter, weekendture i nærområdet, kajakture, hiking, fester, sol og strand, shopping, etc.





"VENSKABETS DYBDE AFHÆNGER IKKE AF BEKENDTSKABETS VARIGHED."

- RABINDRANATH TAGORE



# FÆLLESSKAB

Vi er stolte af, at fællesskabet er noget af det ved HÖJSKOLENDK, som vores elever er mest **begejstrede** for og imponerede over.

Vores unikke kombination af højskoleophold, et fantastisk rejseeventyr og **spændende**, levende og sjov undervisning, inspirerer vores elever til at rykke rigtig tæt sammen.

Alle indrages i **fællesskabets** magi og vi lægger stor vægt på familiære værdier når vi er ude.

Du får et fællesskab sammen med en flok spændende mennesker, som du ikke ville kunne opnå, hvis du rejser alene. I følger hinanden i tykt og i tyndt, i gode såvel som udfordrende stunder og situationer. I passer på hinanden, bakker hinanden op, hjælper hinanden og på den måde bliver venskaberne ofte så dybe at de varer hele livet.

Glæd dig til et stærkt og **fantastisk** fællesskab!



# REJSEBREV



Camilla B. Løkkegaard

- Camilla B. Løkkegaard, elev på opholdet 'Caribien & Hawaii, Vinter 2015/16'.

Jeg er normalt ikke bleg for at skrive hverken mine følelser eller tanker ned på papir, og bruger ofte det skrevne ord til at forklare og fortælle. Men når jeg vil sætte ord på mit højskoleophold med HÖJSKOLENDK, er det som om mine ord forsvinder. Som om mit ordforråd ikke er stort nok. Som om mine fingre ikke ved, i hvilken rækkefølge de skal ramme tasterne.

Så hvordan skal det nogensinde lykkedes mig, at forklare følelsen af at vågne til fire forskellige alarmer en mandag morgen på Hawaii, møde trætte øjne og morgensmil på gangen, forsøge at ramme munden med havregrynsskeen i et gab - og føle sig hjemme?!

Forklare glæden, stoltheden og fællesskabet ved langt om længe at slå en personlig hold-rekord i et kortspil – for derefter at analysere på processen?

Beskrive hvordan stemningen er i en gammel, caribisk taxa, når den lokale radio-jingle skræller ud af højttalerne og alle skråler med, mens man bumler rundt på de små veje i regnskoven.

Jeg kan sagtens fortælle, at det er smukt, men jeg vil aldrig kunne beskrive magien ved at sidde i en spontan rundkreds midt i regnskoven, under en svimlende stjernehimmel med nære, nye venner og fortælle om sit liv; åbent, ærligt og trygt.

Hvordan kan jeg forklare glæden ved at knokle med frivilligt farmarbejde en hel dag, syngende og grinende, for derefter udmattede at hoppe ind i en gammel van og blive sat af på den lokale paradis-strand til fyraften.

Hvordan kan jeg forklare, at jeg som det ultimative B-menneske, dag på dag vågnede med et smil under myggenettet i Cabana-land? Hvordan jeg fandt en indvendig ro, ikke ved at lade høretelefonernes bas overdøve tankerne som jeg havde for vane, men simpelthen ved at være i regnskoven. Ved at lægge mærke til træernes farver, skovens lyde, trække vejret og bare være. I fællesskabets selskab.

En aften jeg var utilpas måtte jeg, stærkt imod min vilje, kapitulere, lytte til min krop og gå tidligt i seng. Det huede mig ikke, men den næste morgen vågnede jeg op, med fysisk overskud som belønning og blev mødt af omsorg, varme, utallige morgenkram og en ohana-følelse, der den dag i dag gør mig varm om hjertet og taknemmelig helt ind i knoglerne.

Hvordan kan jeg lyde troværdig, når jeg vil forklare den følelse? Den følelse af at høre til på den anden side af kloden. Af at være tryk i, for få uger siden, fremmede menneskers selskab. Af at være en del af et fællesskab i alle tænkelige situationer – både de ligetil og de hårde. At blive overvældet af taknemmelighed flere gange dagligt. Af at udfordre sin komfortzone og vokse i fællesskab. Den følelse af lykke.

Hvordan kan jeg overbevise andre skoletrætte studenter om, at undervisning ikke behøves være trivielt eller kedeligt. Langt fra. Men tværtimod være noget man glæder sig til, noget man vokser med. Både individuelt og som gruppe.

Jeg vil aldrig kunne fortælle nøjagtigt hvor mange stjerner der er på den caribiske nattehimmel. Eller give en retfærdig gengivelse af en aftentur i kajak, midt i et naturfænomen som bioluminescence (selvlysende plankton i et mørkt hav) med sit hold.

Jeg kan kun prøve at forklare en juleaften hvor vi løb tør for både vand, toiletpapir og strøm midt i regnskoven – men til gengæld sang julesange sammen under fuldmånens skær; elever som lokale. En nytårsaften på en tagterrasse i Puerto Rico, med boblevand, rundkredse, utallige kram, kærlighed og en beerpong-turnering. Den absolut bedst tænkelige start på 2016. Fik jeg nævnt faldskærmsudspring udover det azurblå, caribiske hav? Dykkercertifikat med Hawaiianske skildpadder, nattedyk med djævlørøkker og en svømmetur med caribiske revhajer? Ziplines i 150 meters højde udover vandfald, surfing på selvsamme strand som VM i surfing afholdes og en Jeep Safari-dag i den caribiske regnskov, som får studenterkørslen til at blegne? Eller blot en aften på taget med gyserhistorier, grin og taknemmelighed eller et spil varulvespil på terrassen.

Jeg ved det ikke. Jeg ved ikke hvordan jeg skal forklare det. Men i skrivende stund er det 146 dage siden jeg stod med min ohana i lufthavnen og sagde "på gensyn" med tårerne trillende ned af kinderne. 146 dage.

Tallet er umiddelbart det letteste at forklare faktuel, men stadig sværest for mig at forstå. Mit højskoleophold med HÖJSKOLENDK i Caribien & Hawaii Vinter 2015/16 var og er mit livs eventyr.

Og med det fællesskab vi har skabt, er eventyret heldigvis først lige begyndt!

”

*Hvordan kan jeg lyde troværdig, når jeg vil forklare den følelse? Den følelse af at høre til på den anden side af kloden.*

*Af at være tryk i, for få uger siden, fremmede menneskers selskab. Af at være en del af et fællesskab i alle tænkelige situationer – både de ligetil og de hårde. At blive overvældet af taknemmelighed flere gange dagligt. Af at udfordre sin komfortzone og vokse i fællesskab. Den følelse af lykke.*

”



# 43 GODE GRUNDE TIL AT



*"Gør det - du vil ikke fortryde det!"*  
Casper Kristensen

*"Verdens bedste oplevelse!"*  
Susanne K. Pedersen

*"Er evigt taknemmelig for mit højskoleophold, som jeg har tilbragt i de lækreste omgivelser med så skønne mennesker. Det er ikke til at beskrive, men er og bliver bare noget der skal opleves."*  
Anne T. Larsen

*"En fantastisk lærerig rejse, med en masse fede og uforglemmelige oplevelser!"*  
Benjamin Uhlemann

*"HÖJSKOLENDK har givet mig 3 fuldstændig fantastiske måneder, jeg aldrig ville være foruden. Jeg tog afsted med forventningen om at få en spændende rejse, men kom hjem med så meget mere i bagagen. Turen var over alle forventninger - nok det bedste jeg nogensinde har gjort!"*  
Nina Ørntoft

*"1. En helt unik rejse.  
2. Et sammenhold og fællesskab i verdensklasse!  
3. Masser af grin og glade dage."  
4. Kompetente og passionerede undervisere og undervisningsforløb.  
5. Oplev en hverdag og en kultur - hver dag - der giver dig kuldegysninger på den fede måde."*  
Sebastian Morsing Larsen

*"Tak til HÖJSKOLENDK der gjorde det muligt for mig, at tage på mit livs rejse. Et fantastisk sammenhold, fede oplevelser og venner for livet!"*  
Line Alexandersen

*"Du får en kæmpe oplevelse for livet, som du aldrig vil glemme!"*  
Marie Funder

*"3 måneder i paradis! Lækre omgivelser og fantastisk fællesskab. Jeg kan varmt anbefale at rejse med HÖJSKOLENDK."*  
Emilie Ekman

*"Det var bare mega nice!"*  
Kristian S. Nielsen

*"At tage på ophold med HÖJSKOLENDK er en af de bedste beslutninger jeg har taget i mit liv. Kan varmt anbefales til alle unge, som har lyst til at komme ud og opleve en del af verden og møde en masse nye mennesker."*  
Sabine Jensen

*"Tak til HÖJSKOLENDK for en helt utrolig og fantastisk oplevelse. Det har været mit livs rejse!"*  
Nadia Chahkandi

*"Et af de valg jeg aldrig vil fortryde."*  
Cæcilie Sams

*"Det bliver dit livs oplevelse!"*  
Mathias Utoft

*"HÖJSKOLENDK skal have så mange stjerner som muligt herfra! Jeg har haft den mest fantastiske tur, men nogle dejlige mennesker i alt for smukke og vilde omgivelser."*  
Laura B. Pedersen

*"Fællesskabet er ubeskrivelig stærkt og det har været det vildeste eventyr."*  
Olivia Ugilt

*"At tage med HÖJSKOLENDK er noget af det bedste jeg nogensinde har gjort for mig selv!"*  
Kristoffer Strandhauge

*"Et uforglemmeligt eventyr med et fantastisk højskolesammenhold og venner for livet."*  
Katrine N. Jessen

*"Rejsen og undervisningen gjorde mig opmærksom på hvilke værdier, der er vigtige for mig at leve efter - og det var et virkeligt fedt break der gav mig mulighed for at mærke efter, hvordan jeg gerne vil leve mit liv."*  
Anne Stilling

*"En lækker højskole, fantastiske mennesker og spændende undervisning."*  
Søs L. Pedersen

*"Du får en fantastisk rejseoplevelse og bliver en del af et pisse fedt fællesskab. Gør det, gør det, GØR DET!"*  
Emma B. Nybo

*"Lær dig selv bedre at kende og bliv den bedste version af dig selv!"*  
Thorleif Jehrbo

*"Mit livs oplevelse. Fantastisk!"*  
Søren Schmidt



# T VÆLGE HÖJSKOLENDK

*"Et eventyr der vil være med mig resten af mit liv."*  
Sarah D. Sørensen

*"HÖJSKOLENDK er rejseoplevelsernes svar på Ryan Gosling - whats more to say? GØR DET!"*  
Lise T. Hansen

*"Opholdet gav mig, udover en masse fede oplevelser, en tryk fornemmelse i maven i mit valg af studie og de fremtidsmuligheder det indebar."*  
Mikael Korsmann

*"Med HÖJSKOLENDK oplever du et nærvær, fællesskab og super-engagerede mennesker i en helt anden grad end hvad normen er! Det gjorde jeg, og det oversteg langt alle mine forventninger. De varmeste anbefalinger herfra, til alle der drømmer om en oplevelse for livet!"*  
Thomas M. Mogensen

*"At tage med HÖJSKOLENDK, har været den bedste beslutning i mit liv."*  
Stine R. Hansen

*"DET VAR SÅ FEDT! Bukker og takker for den sjoveste tur, med oplevelser og venner for livet!"*  
Tina B. Hansen

*Gør det for nye venskaber! Gør det for fede oplevelser! GØR DET!*  
Hanne Kristensen

*"Det var så fedt at rejse med HÖJSKOLENDK. Alle elever er klar på eventyr og undervisningen er vildt spændende. Jeg havde ikke rigtigt nogle forventninger til det, men blev udfordret og udviklede mig helt vildt. Mit 3 måneders rejseeventyr er noget af det bedste jeg har gjort!"*  
Jakob K. Lauridsen

*"HÖJSKOLENDK har givet mig mit livs eventyr!"*  
Julie Olsen

*"Bliv en del af et uvurderligt fællesskab - både før, under og efter opholdet - og mød en masse nye mennesker med samme ønske om at udforske verden og "smage" på livet."*  
Mira Dreijer

*"Mit livs rejse!"*  
Marie M. Langballe

*"Uforglemmelige oplevelser, vidunderlige minder og venner for livet!"*  
Kristine Thorkenholdt

*"Sikke en fantastisk oplevelse! Nu drømmer jeg mig bare tilbage til det gode liv omringet af skønne mennesker og fyldt med indtryk og oplevelser. Endnu engang må jeg pointere, hvor dejligt det er med sådanne engagerede mennesker, der virkelig brænder for det de laver. Tak for den fedeste oplevelse - jeg vil til enhver tid anbefale HÖJSKOLENDK."*  
Kamilla Hermansen

*"Hvis man vil opleve verden, er HÖJSKOLENDK fantastisk at gøre det med!"*  
Carina L. Pedersen

*"Du lærer alt det du manglede at lære i gymnasiet, og får nogle virkelig spændende og gode redskaber til livets "strabadser" og dig selv. Glæd dig til fantastiske undervisere der virkelig brænder for det de gør."*  
Anders Bang

*"Mit højskoleophold har givet mig rigtig mange sjove, skøre og uforglemmelige oplevelser med nogle herlige mennesker. Men det har også givet mig en helt ny måde at anskue mig selv på, og det er en lære, som jeg vil tage med mig resten af livet."*  
Sara H. Elsborg

*"Rygsækken er ikke kun fyldt med uforglemmelige oplevelser. Jeg har flyttet mine grænser og udviklet mig personligt - lært mig selv endnu bedre at kende og formået at leve i nu'et og tage én dag af gangen. Sidst men ikke mindst, er jeg mødet med en stor flok fantastiske mennesker rigere og har knyttet venskaber for livet. At rejse med HÖJSKOLENDK kan ikke beskrives - det SKAL opleves!"*  
Mette Knudsen

*"Det er mennesker før penge - måske lidt kliché, men det passer!"*  
Louise Skjold Brun

*"Mit højskoleophold med HÖJSKOLENDK har givet mig oplevelser og venner for livet."*  
Simon Falk

*"Det har været de 3 bedste måneder i mit liv!"*  
Cathrine Hribar





# HÖJSKOLENDK

DIT  
LIVS  
EVENTYR!

[www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)



"ONCE A YEAR, GO SOMEPLACE  
YOU'VE NEVER BEEN BEFORE."

- DALAI LAMA





# ▪ DET SKAL VÆRE SJOVT AT LÆRE

^ og spændende, inspirerende og meningsfyldt!

Vi brænder for at inspirere vores elever!

Du kan derfor glæde dig til at møde engagerede, passionerede og inspirerende danske undervisere - og ikke mindst undervisning, der er inddragende, tankevækkende og sjov at være en del af.

Med masser af praktiske øvelser, leg og små og store udfordringer involverer vi dig, så du bliver en aktiv del af undervisningen. Gennem handling, refleksion og indsigt i egne reaktioner og handlemønstre, lærer du dig selv og dine stærke sider endnu bedre at kende. Måske får du øje på sider, du kunne tænke dig at udvikle, og så arbejder vi på det.

Det er ikke en forudsætning, at du har kendskab til fagene i forvejen, og det er vigtigt for os, at undervisningen er spændende, relevant, og at du lærer på en aktiv og sjov måde.

Derfor...

- > er undervisningen aktiv og ca. 90% praktisk
- > involverer og inddrager vi vores elever - for så er det meget nemmere at engagere og motivere sig
- > undervises du af engagerede, inspirerende og dygtige danske undervisere
- > foregår undervisningen i et positivt og trygt miljø, der motiverer dig til at søge endnu mere udvikling og indsigt
- > kan du frivilligt deltage i spændende workshops (læs mere om dem senere i brochuren)
- > Der er ingen eksaminer og du får et kursusbevis efter dit højskoleophold.



”

***Glæd dig til inspirerende, levende, sjov,  
inddragende og aktiv undervisning!***

”



*"Det var et skide sjovt forløb, hvor vi fik brudt nogle grænser og kom som gruppe, tættere på hinanden. Underviseren var fantastisk. Hans måde at formidle på var genial og fyldt med humor og godt humør og aldrig lange foredrag. Med masser af sjove øvelser, hvor vi som gruppe kom hinanden mere ved, refleksion over begreberne og vores oplevelser, lærte vi virkelig meget - uden at det egentlig føltes som rigtig undervisning."*

- Nanna Benedictus

*"Undervisningen var noget af det mest spændende jeg har deltaget i! Det skyldtes ikke mindst en utrolig inspirerende og engageret underviser, og jeg var aldrig i tvivl om at han selv virkelig brændte for faget. Han formåede at gøre undervisningen enormt spændende gennem tankevækkende og sjove øvelser, hvor man fik lov til både at grine og tænke sig om en ekstra gang, for virkelig at lære og udvikle sig."*

- Jonas Simonsen

*"Vores underviser var vildt inspirerende, og man kunne virkelig mærke, at han med ånd og sjæl selv tror på de ting han underviser i, og at han selv lever efter det. Det gjorde for mig at undervisningen var super interessant at være en del af. Vi lavede også en masse øvelser og lege i undervisningen, og det gav mig en fuldstændig anden og bedre forståelse for tingene - jeg husker dem simpelthen på en helt anden måde."*

- Ditte M. Anderson

*"Det var fantastisk at stå op til to undervisere, som så tydeligt begge brændte for faget, og på hver deres måde fik de udviklet os, og hjulpet os alle sammen i større eller mindre grad. Det var let at mærke motivation og lyst til at deltage, og man kunne trygt fortælle, hvordan man havde det lige den dag, uden at blive dømt eller kigget forkert på."*

- Laura Iversen







”

*HÖJSKOLENDK er en levende og anderledes højskole, og jeg har oplevet en ny og enormt inspirerende tilgang til undervisning og fællesskab.*

*Jeg har lært mig selv bedre at kende og blevet klogere, på hvad der giver mening for mig i livet. Samtidig er det et hav af fede oplevelser i nogle af verdens smukkeste omgivelser med nye mennesker, der er endt med at blive venner for livet.*

*HÖJSKOLENDK er en fed kombination af rejseeventyr, inspirerende undervisning, personlig udvikling, fantastiske oplevelser og et stærkt fællesskab. En oplevelse for livet!*

- Kristoffer U. Andersen



”





Bliv klogere på dig selv og verden på en helt ny måde!

Mange unge har lært, at traditionel undervisning foregår på tavle med tør teori. Vi ved, hvor svært det kan være at motivere sig til 'endnu en dag i skolen', og har derfor en helt anden tilgang til læring end den du kender og har oplevet før.

HÖJSKOLENDKs undervisere får mange roser med på vejen af vores elever for vores aktive og praktiske tilgang til indlæring, der lægger vægt på balancen mellem det levende, seriøse, involverende og legende.

Bliver du træt bare ved tanken om undervisning, så tag med ud i verden på rejseeventyr og få en helt ny oplevelse - det tør vi godt love dig.

På de følgende sider kan du læse mere om fag, undervisning, workshops og coaching på vores højskoleophold. God fornøjelse!

- 
- Projektstyring & Teambuilding
  - Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse
  - Selvudvikling & Kommunikation
  - Sport & Adventure
  - Spansk
  - Workshops
  - Coaching
- 

# HÖJSKOLENDK

---



# PROJEKTSTYRING & TEAMBUILDING



***Opdag dine styrker. Potentiale. Teamwork. Refleksion. Kommunikation. Gruppedynamik. Hjernen. Projektledelse. Læring gennem leg. Relationer. Idéudvikling. Teamwork. Konflikt-løsning. Teamroller. Thinking out of the box.***

## Projektstyring & Teambuilding

Når vi indgår i teams og relationer, er det en stor fordel, at vi har en dybere forståelse for de dynamikker og mekanismer, der har stor indflydelse på både proces og resultat. Jo dygtigere vi er til at begå os konstruktivt i et team, jo nemmere er vi at arbejde sammen med. Jo større forståelse vi har for, hvem vi er som individer og teammedlemmer, jo nemmere har vi ved at bidrage med lige nøjagtigt det, vi er allerbedst til.

Du får masser af praktisk erfaring med bl.a. teambuilding, projektledelse, gruppedynamik, coaching, relationer, feedback, forandringsparathed, konfliktløsning, refleksion, teamroller, at tænke ud af boxen og desuden et fint teoretisk fundament.

## Find dine stærkeste sider!

Gennem bl.a. samarbejdsøvelser og personlige udfordringer får du indsigt i dine stærke sider som teamplayer, og vi stiller desuden skarpt på dine udviklingsmuligheder, så du kan blive en endnu dygtigere og stærkere udgave af dig selv.

## Tankevækkende og sjovt

Vi udfordrer dig med tankevækkende, lærerige og sjove samarbejdsøvelser i både mindre og større grupper, og kommunikation, teamwork, kreativitet, refleksion og meget andet bliver sat på prøve. Undervejs stifter du formentlig bekendtskab med Cirkel-Firkant, De Magiske Sugerør, The Deck of Cards, Mordet på Benny, Form & Farver, Robot Wars, The Ægmazing Challenge, Hoffomania og andre samarbejdsøvelser.

## Fra idé til virkelighed

Vi arbejder med de metoder og værktøjer der ligger til grund for den succesrige projektleder, fra kreativ idéfase til detaljeret planlægningsfase, afvikling af projektet og den gode afslutning, der kræver en god refleksionsproces og evaluering. Undervejs laver vi vores helt egne projekter i mindre projektteams og omsætter dermed teori til praksis.

## Udfordringer, inspiration og dine styrker

Vi sætter fokus på styrker og udviklingsmuligheder hos hver enkelt elev og på de projektteams, som du bliver en del af undervejs. Vi udfordrer jeres samarbejdsevner, tanker, overbevisninger, hjerne, adfærd, og den praktiske tilgang du og de andre elever har til at løse opgaver. Vi har det sjovt, mens vi gør det, og får det allerbedste frem i hinanden.

”

*Projektstyring & Teambuilding gav mig rigtigt meget både fagligt og personligt. Jeg lærte meget om mig selv og mine styrker og udfordringer, og det gav mig nogle kompetencer, jeg benytter i min hverdag og som flere arbejdspladser har sat pris på.*

*Det var et skide sjovt forløb, hvor vi fik brudt nogle grænser og kom tættere på hinanden. Vores underviser var genial og fyldt med humor, godt humør, aldrig lange foredrag og med masser af sjove øvelser og refleksion over vores oplevelser. Derved lærte vi virkelig meget, uden at det egentlig føltes som rigtig undervisning.*

- Nanna Benedictus

”



# FRIVILLIGT ARBEJDE & KULTURFORSTÅELSE



**Kultur. Bæredygtighed. Indsigt. Gør en forskel. Mennesker. Fællesskab. Perspektiv. Udvikling. Relationer. Respekt. Engagement. Integration. Natur. Forståelse. Balance. Indsigt.**

## Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse

Fundamentet for HÖJSKOLENDK handler om mennesker, fællesskab og respekt, og derfor fungerer faget Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse som det naturlige bindeled i undervisningen.

## Respekt, åbenhed og engagement

Når man besøger fremmede kulturer, er det vigtigt at være åben og lytte og lære om lokale forhold, kulturer og traditioner. Det er så let at komme til et fremmed sted og udnytte det bedste der findes dér - og så glemme vigtigheden af det at give. En god måde til at finde balancen mellem at give og tage er at engagere sig i velgørende projekter eller på anden måde nyttigt, frivilligt arbejde i lokalområdet.

## Caribien & Hawaii, Mellemamerika, Indien, Nepal & Thailand og Caribien

Alt afhængigt af destination og verdensdel varierer HÖJSKOLENDKs og vores elevers indsats.

I Caribien har vi fx fokus på bæredygtighed og tager udgangspunkt i den skrøbelige øko-balance og får desuden indblik i, hvordan alting hænger sammen på de små øer i det Caribiske Hav. Vi gør tillige en humanitær og kulturel indsats, og alt frivilligt arbejde på amerikansk territorium foregår i samarbejde med non-profit organisationer.

På Indien, Nepal & Thailand opholdet kommer vi bl.a. tæt på eksil-tibetanerne, der har bosat sig i Dharamsala og i høj grad har brug for uddannelse, indsigt og hjælp til at udvikle sig som spirende nation. Her gør vi en forskel ved at undervise, lave workshops og kulturudveksle, og du har desuden muligheden for at prøve et spændende og unikt tibetansk homestay.

På eventyret i Mellemamerika, i Guatemala, er fokus på det humanitære arbejde og kulturforståelse, og du har rig mulighed for både at arbejde med børn, unge og ældre på mange forskellige, spændende projekter. Vi kigger nærmere på, hvilken kultur vi selv bærer på, og hvordan kultur skaber vores eget samfund og personligheder.

## Tjek vores hjemmeside

Du kan læse mere om de konkrete projekter, der findes på de forskellige destinationer på vores hjemmeside: [www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)

”

Projektstyring & Teambuilding gav mig rigtigt meget både fagligt og personligt. Jeg lærte meget om mig selv og mine styrker og udfordringer, og det gav mig nogle kompetencer, jeg benytter i min hverdag og som flere arbejdspladser har sat pris på.

Det var et skide sjovt forløb, hvor vi fik brudt nogle grænser og kom tættere på hinanden. Vores underviser var genial og fyldt med humor, godt humør, aldrig lange foredrag og med masser af sjove øvelser og refleksion over vores oplevelser. Derved lærte vi virkelig meget, uden at det egentlig føltes som rigtig undervisning.

- Nanna Benedictus

”



# SELVUDVIKLING & KOMMUNIKATION



***Handlekraft. Værdier. Refleksion. Find din retning. Indsigt. Bevidsthed. Selvtillid. Passion. Coaching. Relationer. Inspiration. Fremtid. Mindfulness. Nærvær. Selvværd. Motivation. Hvem er jeg og hvilket liv drømmer jeg om?***

I faget Selvudvikling & Kommunikation handler det om dig!

Undervisning og uddannelse handler generelt ofte om faglighed og viden om den ydre verden. Vi bliver målt på karakterer, indtjening, statussymboler og viden om noget uden for os selv.

Man kan sige, at vi præges af en rationel, mental og akademisk tilgang til livet, og knap så ofte mødes vi med en oprigtig nysgerrighed på det menneske, vi reelt er indeni.

Det er fx ikke så tit, at vi mødes med spørgsmål som:

*Hvad brænder du for? Hvad er du allerbedst til? Hvis du frit kan vælge, hvad vil du så allerhelst lige nu? Hvad drømmer du om?*

På forunderlig vis er det knap så vigtigt, om vi egentlig trives og har det godt. Bilen skal til lovpligtigt syn hvert 2. år og tandlægen sender besked ud, når der er gået 6 måneder siden sidste bissetjek. Men hvad med os selv? Hvornår kigger vi efter, om vi egentlig har det godt?

## Find din retning

Vi møder dig i øjenhøjde og med udgangspunkt i bl.a. personlige erfaringer, åben dialog og velvalgte spørgsmål, øvelser og opgaver, inviterer vores engagerede undervisere dig til at lære dig selv bedre at kende gennem praktiske øvelser. Nogle spørgsmål og øvelser klarer du alene, som fx det at sætte mål eller retning, mens du andre gange er sammen med dine venner fra holdet i små eller lidt større grupper.

Du får større indsigt i dig selv, din adfærd og kommunikation, for vi ønsker ganske enkelt at inspirere dig til at blive mere bevidst. Vi tør godt love dig at du undervejs opdager nye sider af dig selv og får mere selvtillid og selvværd.

Undervisningen er levende, praktisk og sjov, og vi bruger redskaber som fx øvelser, coaching, debat, refleksion, mindfulness og feedback og en hel del andre spændende ting. Vi sigter efter, at alle vores elever har nye "redskaber" med hjem i deres personlige rygsæk, når vi er færdige.

Overordnet set handler det om, at du er tro mod dig selv, kan mærke hvem du er og tør stå op for det, du føler i maven. Som noget særligt prioriterer vi individuelle samtaler mellem underviser og dig som elev.

## Bare vær dig!

Man kan sige, at essensen af faget Selvudvikling & Kommunikation er at "finde *din* vej"; hvad enten det er inden for relationer, karriere, uddannelse - eller bare at være dig!

”

*Selvudvikling & Kommunikation har uden tvivl været det bedste fag for mig!*

*I løbet af undervisningen fandt jeg ind til, hvem jeg er som menneske, hvad jeg kan, og hvor jeg gerne vil hen i livet. Vi fik små øvelser, spændende opgaver og tankevækkende udfordringer, og undervisningen gav mig indsigt - både til at kigge indad, men også til at kunne kigge ud og se, hvordan mine handlinger kan påvirke andre, og hvordan andres handlinger kan påvirke mig. Det var fantastisk hver dag at stå op til en underviser, som så tydeligt brænder for faget.*

- Laura Iversen

”



# SPORT & ADVENTURE



***Flyt dine grænser. Sammenhold. Motivation. Outdoor. Vildmarkstur. Adventure. Oplevelser. Aktiv læring. Performance. Adrenalin. Teamwork. Udfordringer. River rafting. Kajak. Ski/Snowboard. Into the wild. Trekking.***

## **Sport & Adventure er et fag med fart på**

Vi er aktive og skal arbejde med teamsport, mentaltræning og masser af adventure og outdoor aktiviteter som kajaksejls i vildmarken (New Zealand) og ski/snowboard i Whistler (Canada). Alt sammen aktiviteter der udvikler dig fysisk og mentalt, flytter grænser og skaber et endnu stærkere sammenhold i gruppen.

Der bliver ikke tid til at sidde stille for længe af gangen, for vi tror på at man lærer bedst ved at træne, lege og erfare tingene selv - og at det skal være trygt og sjovt når man lærer noget nyt.

## **Sport**

I Sportsugen står den bl.a. på forskellige holdspil med og uden bold, hvor du med sikkerhed får formen pudset af, lidt sved på panden og pulsen en smule op. Vi arbejder målrettet med at optimere og indfri hvert teams fulde potentiale og sideløbende med teamwork, arbejdet med high performance teams, præstationsoptimering, og konkurrencer bliver det en uge med masser af idræt og sjove udfordringer hvor der, udover de obligatoriske timer, også er mulighed for at dyrke anden sport som fx svømning, løb, mountainbike, skiløb, kajak, (fri)dykning, windsurfing, styrketræning, skydning, paragliding, bungy jump, træning i det lokale fitnesscenter og alt muligt andet.

## **Adventure**

I Adventuredelen handler det om oplevelser, personlige udfordringer, teamwork, og alle får mulighed for at flytte deres grænser og komme lidt ud på kanten i udviklingszonen.

I New Zealand lever vi det simple liv i vildmarken i 3-4 dage og med alt hvad vi skal bruge i rygsækken vandrer vi, sejler i kajak, laver mad og overnatter i det fri under stjernerne. Vi tager også på et fedt heli-hike, hvor vi flyver i helikopter op på en gletcher og vandrer i ishuler.

På opholdet i USA, Canada & Mexico tager vi bl.a. ski/snowboard på fødderne i et af de lækreste skiområder i verden. Her underviser vores lokale skiinstruktører i ski/snowboard. Vi skal også på eventyr i vildmarken og bestige The Chief. Glæd dig!

## **Alle kan være med!**

Hvis du vil flytte grænser, styrke dig selv mentalt, har lyst til eventyr og adrenalin og kan lide at bruge din krop så kan du glæde dig til Sport & Adventure.

”

Undervisningen i Sport & Adventure bød på mange forskellige oplevelser. Vi kom blandt andet omkring spændende emner som fx "tryghedszone vs. udviklingszone", "hvordan man mentalt gør sig klar på mindre såvel som større udfordringer" og "hvordan man holder sig selv ved ilden, når man har sat sig et træningsmål".

Adventure-delen bød på flere, for mange af os, vilde og grænseflyttende oplevelser. Her skulle vi blandt andet på klatrevæg, zipline i bjergene, klatre i forhindringsbane i trætoppe, i trampolincenter og køre snescooter. Som afslutning besteg vi 'The Chief' (i øsende regnvej) - det var hårdt, og vådt, men fedt at kæmpe sig igennem. Generelt var det rigtig fedt at opleve den holdånd der var omkring alle de ting vi lavede, og hvordan folk hjalp hinanden når nogle havde det svært. Det var virkelig med til at udvikle fællesskabet i en god retning.

- Lucas K. Angaard (USA, Canada & Mexico)

”





***Døre åbnes. Sprog. Forståelse. Integration. Nysgerrighed. Kom tættere på. Kultur. Kommunikation. Viva la vida. Fællesskab. Aktiv læring. Opdagelse. Springbræt til oplevelser. Hola!***

## Spansk

En sprogrejse er for mange den bedste måde at lære et nyt sprog på, eller opnå endnu større færdigheder i allerede eksisterende sprogkendskab. På opholdet i Mellemamerika kan du kombinere en eventyrlig oplevelsesrejse med undervisning i spansk.

## En ny verden

At lære spansk er som at åbne døren til en helt ny verden og vil man lære et nyt sprog, er det ofte bedst at bruge det aktivt i den lokale kultur. Med det i tankerne har vi skabt et levende og lærerigt sprogkursus for dig som elev på højskolen.

Vores spanskundervisning giver dig bl.a. mulighed for at få to-og-to undervisning, så du altid har en fra holdet at øve dig med. Med en personlig spansk-underviser får I et effektivt forløb, og undervisningen tilrettelægges efter jeres behov og niveau.

## Dagligdagen

Holdet samles om morgenen inden undervisning, så fællesskabet fortsat er en integreret del af hverdagen, og i løbet af ugen er der gruppeundervisning udover den personligt rettede. Du oplever undervisning i skolens omgivelser, på gåture i naturen og under madindkøb på det lokale minimarked. Det er en meget levende og lærerig måde at blive undervist på.

Dit spanske ordforråd udvikler sig hurtigt, og du finder ud af hvor meget du faktisk kan udtrykke med få ord. Det giver dig selvtillid til at bruge sproget mere og praktisere det i det daglige liv i Nicaragua.

## Visuel undervisning

Vi levendegør undervisningen, så den fx foregår ude på grønttorvet, hvor du lærer at handle om prisen på mangoer og tortillas. Underviserne tager jer ofte med på Parque Central, hvor I hører om byens spændende historie, og en tur gennem byen er en naturlig anledning til at tale om byens liv, og ting I passerer.

## Springbræt til oplevelser

Det tager tid at lære et nyt sprog, så du får ikke kun mulighed for at lære spansk i undervisningen, men også undervejs. Ved at integrere spansk i opholdets fantastiske oplevelser og gennem kontakten med lokale, kommer du hjem med en autentisk oplevelse af Mellemamerika.

”

*Når man, som jeg, er sulten på kultur og elsker at møde nye mennesker, er spanskundervisningen jeg fik i Nicaragua, noget jeg altid vil huske. Det var meget mere end bare spanskundervisning; det var gensidig nysgerrighed, gode diskussioner og forståelse for forskelle. Det var intenst, udfordrende og sjovt!*

- Lise T. Hansen

”



# ■ Coaching & personlige samtaler

---

- Hvad skal jeg lave efter mit sabbatår?
  - Hvilken uddannelse skal jeg igang med?
  - Jeg vil gerne være mere selvsikker!
  - Hvad brænder jeg for?
  - Hvad er mit drømmejob?
  - Hvad er vigtigt for mig i livet?
- 

Coaching og personlige samtaler er en effektiv og enkel vej til personlig udvikling. Vi tror på at du indeholder alle de nødvendige ressourcer for at kunne skabe lige nøjagtigt det liv du drømmer om.

Vi fokuserer på dine muligheder frem for begrænsninger og det handler i høj grad om at styrke dit potentiale istedet for at fokusere på fejl og mangler. Formålet er at styrke fx selvværd, kreativitet, selvindsigt, intuition, intelligens og troen på dig selv - værdier, der er vigtige for at gøre dine drømme til virkelighed.

Vi tror på, at kompetent coaching og inspirerende personlige samtaler kan gøre en stor og positiv forskel. Derfor er det en del af vores højskoleophold. Det er helt frivilligt om du ønsker at gøre brug af tilbuddet undervejs, men vi synes, at det er vigtigt du har muligheden, så du kan få mest muligt ud af både højskoleophold og dit potentiale.

# ■ Workshops

---

Vi har meget på hjerte, og ved at det kræver højt engagement når vi vil give dig en højskoleoplevelse for livet.

Derfor kan du på de forskellige destinationer deltage i spændende og inspirerende workshops med temaer som fx foto, fridykning, meditation, massage, kropssprog & kommunikation, coaching, etc. og vi sørger selvfølgelig for at du har masser af muligheder for eventyr med dine venner i fritiden.

Da det er vores destinationsledere, undervisere, elever eller lokale der laver workshops er udvalget opholdsbestemt. Hvis du er nysgerrig på hvilke muligheder der er på dit ophold, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til os.

Du kan læse mere om workshops på vores hjemmeside.





# EARLY BIRD RABAT

Tilmeld dig senest 4 måneder før afgang og spar 3.000 DKK

Earl >

**SPAR**  
**3.000 DKK**



"OM TYVE ÅR VIL DU VÆRE MERE SKUFFET OVER DE  
TING DU IKKE GJORDE, END OVER DE TING DU GJORDE.  
SÅ KAST FORTØJNINGERNE. SEJL VÆK FRA DEN SIKRE HAVN.  
FANG VINDEN I DINE SEJL. UDFORSK. DRØM. OPDAG."

- MARK TWAIN



**DIT LIVS  
EVENTYR!**

[www.hojkolendk.dk](http://www.hojkolendk.dk)



# ■ Elevforeningen

## **Fællesskabet fortsætter når du kommer hjem!**

Før opholdet er der masser af forventninger til det kommende eventyr, under opholdet finder eleverne hurtigt sammen, og et stærkt fællesskab skabes under fremmede himmelstrøg, men efter opholdet kan det være en udfordring at vende tilbage til hverdagens virkelighed efter mange fantastiske og spændende oplevelser.

Det er vigtigt at holde fast i de nye venskaber og stærke relationer, der på næsten magisk vis skabes på vores ophold rundt omkring i verden, hvilket vi i HÖJSKOLENDK er opmærksomme på. Derfor har vi en elevforening, for alle højskolens tidligere elever, der arrangerer forskellige events; fester, koncerter, bifture, festivaler, strandture, julefrokost, weekendture, rejser, m.v.

## **Reunion**

Hvert år i august afholder vi reunion-weekend, hvor alle vores tidligere elever er inviteret. Her står den på sommerfest, gensynsglæde, bålhygge, de højskolympiske lege, vildmarksbad og meget andet.

## **Skitur**

En gang om året drager en flok af HÖJSKOLENDKs tidligere elever afsted på skitur sammen. Her opstår nye venskaber på kryds og tværs af holdene, og skituren er en fed tradition, hvor gamle minder genopdages, og nye venner mødes.

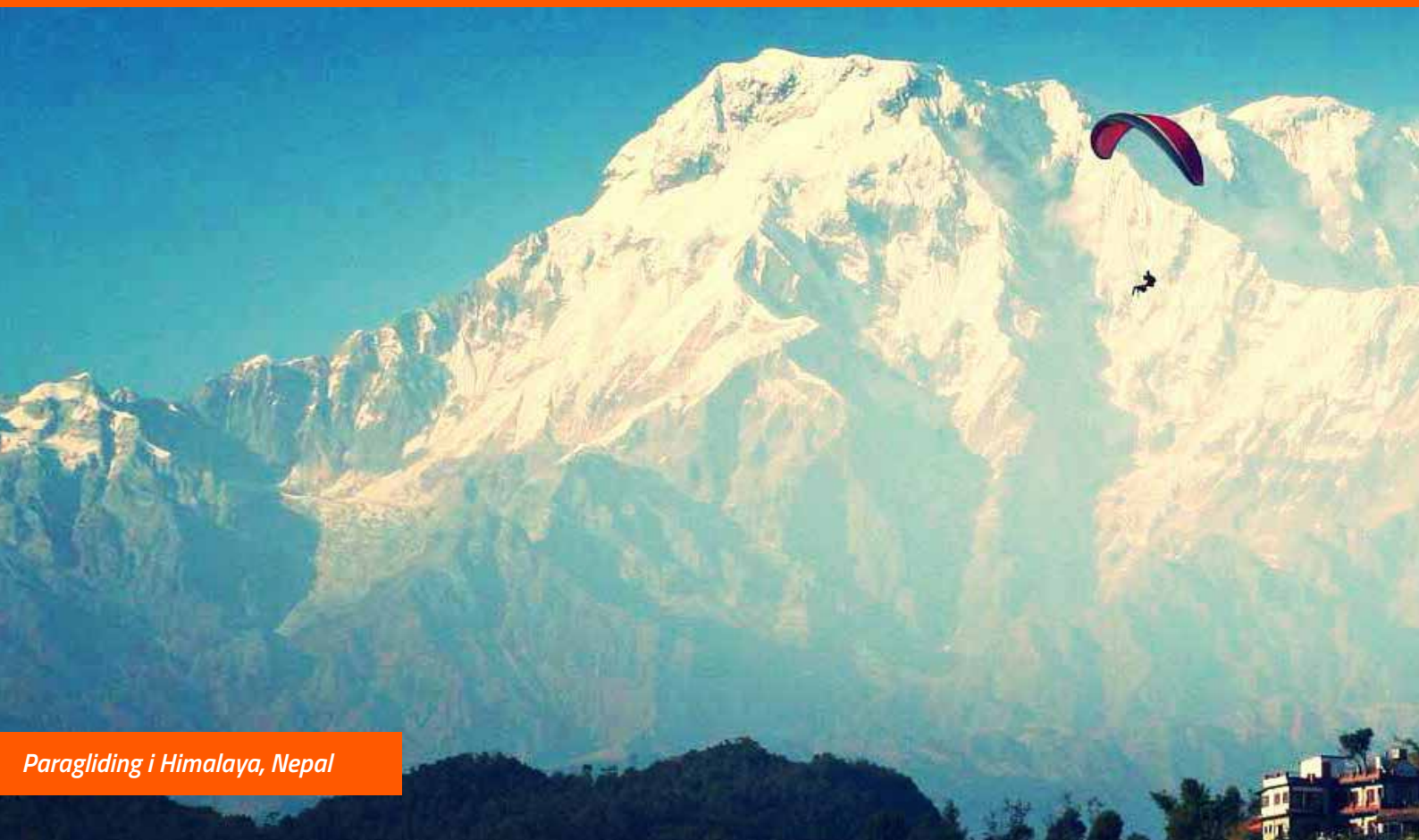
## **Fodboldholdet**

Elevforeningen har også et fodboldhold. De har hjemmebane i København og spiller med i DAI's rækker. Alle tidligere elever er selvfølgelig velkommen på holdet.

Glæd dig til et fedt fællesskab!

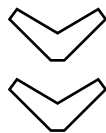


**ELEVFORENINGEN HÖJSKOLENDK**





# ■ Rejsebrev



Tre måneder. Det lyder umiddelbart ikke af så lang tid, men når man er på vej væk hjemmefra for første gang nogensinde, og kigger på en flok fremmede mennesker, som man skal dele alt med i tre måneder, så virker det pludselig som rigtig lang tid!

Nu er de tre måneder i Caribien ved at have nået sin afslutning, og jeg kan kun se tilbage på den skræmte pige, der stod i lufthavnen den kolde novembermorgen for tre måneder siden, med et smil på læben. Tre måneder går hurtigere end man lige regner med, især når der sker nye og spændende ting hele tiden. Hver eneste dag, på den her rejse, har jeg fået en ny oplevelse, ny indsigt eller nye bekendtskaber, og det har været en inspirerende rejse, både ud i verden, men ligeså meget ind i mig selv i løbet af de sidste tre måneder i Caribien.

Følelsen, jeg sidder med nu, er en helt anden, end da jeg første gang satte mine ben på Dansk Vest-indisk jord. Jeg var ulykkelig, havde hjemve, var ensom og bange for at de andre ikke ville kunne lide mig, og jeg var overbevist om, at det var den største fejl, jeg nogensinde havde begået i hele mit liv. Nu ved jeg, at det er den største gave, jeg nogensinde har givet mig selv. De venskaber, jeg har fået på den her rejse, er nogle jeg ved holder for evigt, og det sammenhold vi har fået, er ubeskriveligt stærkt. Jeg havde aldrig i min vildeste fantasi forestillet mig at tre måneder med en stor gruppe unge mennesker, kunne gå så fantastisk som det har, og alle, inklusiv vores undervisere Claus, Thomas og Liselotte, har fået en plads i mit hjerte, hvor de altid vil være.

Rejsen ind i mig selv har for mig været et ligeså stort tema som rejsen ud i verden og mødet med andre mennesker med anderledes vilkår end mig selv. Den sidste måned, har vi haft undervisning i 'Selv-udvikling & Kommunikation', og det har åbnet mine øjne for, hvor meget der er sket med mig, siden jeg meldte mig til højskoleopholdet. Alle mine oplevelser og udfordringer har udviklet mig og jeg ville ikke have været den samme, hvis jeg var blevet hjemme i Danmark. Derfor sidder jeg heller ikke med en følelse af, at det er trist, at det er ved at være slut, for jeg er parat til at tage hjem og bruge en masse af de ting jeg har lært. Jeg er klar til at vise dem derhjemme, at jeg klarede det på trods af min svære tid i starten, og jeg er kommet ud på den anden side, som en ny, bedre og meget mere tilfreds og stolt Julie.

Tusind tak for tre fantastiske måneder. Det har været mit livs oplevelse og jeg vil for evigt fortsætte med at udforske, drømme og opdage.

Julie Plougmann Andersen, 19 år.



”

Julie P. Andersen

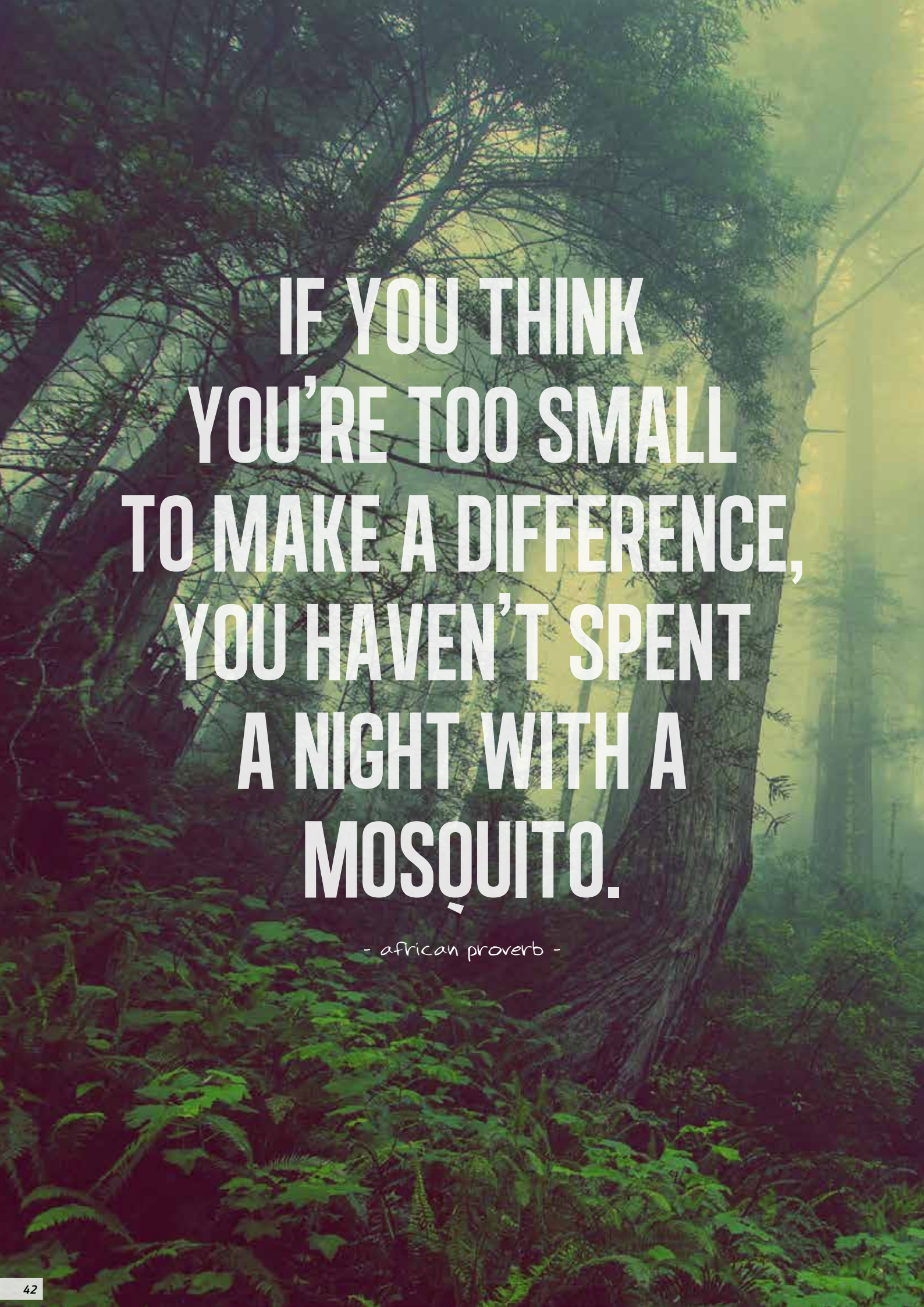


***Tusind tak for tre fantastiske måneder. Det har været mit livs oplevelse og jeg vil for evigt fortsætte med at udforske, drømme og opdage.***

”







**IF YOU THINK  
YOU'RE TOO SMALL  
TO MAKE A DIFFERENCE,  
YOU HAVEN'T SPENT  
A NIGHT WITH A  
MOSQUITO.**

- african proverb -



# VI VIL GØRE EN FORSKEL!

Som værdidrevet højskole er vores værdier særdeles vigtige - og én af vores kerneværdier er respekt. Respekt er fundamentet i et højskolefællesskab, der bringer mennesker med forskellige baggrunde sammen både internt på enkelte elevhold samt i deres møde med fremmede kulturer. "Leave No Trace" er ét eksempel og fortæller os vigtigheden af at besøge og efterlade et sted eller et land respektfuldt.

## At tage ansvar

Det kan lyde kliché, at *"vi skal passe på vores planet"*, men vi tror på at alle kan gøre en forskel – selv en højskole fra Danmark. Det ligger os meget på sinde at vi i HÖJSKOLENDK tager ansvar og gør det vi kan, for at passe på vores allesammens hjem. Vi har derfor etableret et spændende samarbejde med Verdens Skove; en organisation der arbejder for bevarelse og bæredygtig brug af verdens skove - både de danske skove og regnskoven.

Alle vores elever har, før og efter deres højskoleophold, mulighed for at købe en HÖJSKOLENDK t-shirt, og penge derfra, går til køb og fredning af skovområder, rundt omkring i verden. Vi er kun lige gået igang, men har allerede fredet over 75.000 m2 regnskov i Nicaragua. Det er vi stolte af.

## Frivilligt arbejde på vores ophold

Fundamentet for HÖJSKOLENDK handler om mennesker, fællesskab og respekt og derfor fungerer faget Frivilligt Arbejde & Kulturforståelse, som et naturligt bindeled i undervisningen.

Når man besøger fremmede kulturer er det vigtigt at række ud, lytte og lære om lokale forhold, kulturer og traditioner. Det er så let at komme til et fremmed sted og udnytte det bedste der findes dér - og så glemme vigtigheden af det at give.

En god måde til at finde balancen mellem at give og tage, er at engagere sig i velgørende projekter eller på anden måde nyttigt, frivilligt arbejde i lokalområdet. Alt afhængigt af destination og verdensdel varierer vores indsats, og vi er stolte af at have gjort en forskel for bl.a. Sepilok Orangutan Center (hvor vi har adopteret to skønne orangutanger Chikita og Bidu Bidu), Tibet Hope Center i Nordindien, Namaste Childrens Home og RebuildNepal i Nepal, Chico Mendes i Guatemala og St. Croix Animal Welfare Center, Boys & Girls Club og Ridge2Reef i Dansk Vestindien og flere kommer til i fremtiden.

Du kan læse meget mere om velgørenhed og frivilligt arbejde på vores hjemmeside.



## Om Verdens Skove

Verdens Skove er en dansk miljøorganisation, der arbejder for bevarelse og bæredygtig brug af verdens skove - både de danske skove og regnskoven.

Frivilligt arbejde er kernen i Verdens Skove. Vi skaber handlemuligheder for folk, der gerne vil bevare og fremme verdens skove - bl.a. via kampagner og lokale projekter i regnskoven og i den danske natur. Verdens Skove startede som regnskovsgruppen Nepenthes i 1982. Siden har over 200.000 danskere købt regnskovscertifikater. Som resultat står store områder af regnskov i Costa Rica, Ecuador og Nicaragua tilbage den dag i dag.

Vores vision er, at den vilde skovnatur bliver bevaret og fremmet, og at skovenes ressourcer bliver forvaltet socialt, miljømæssigt og økonomisk ansvarligt.

Læs mere om Verdens Skove på [www.verdensskove.org](http://www.verdensskove.org)



# INFOMØDER

**KØBENHAVN / ODENSE / AARHUS / AALBORG**



Hvis du overvejer et højskoleophold i udlandet med HÖJSKOLENDK, har du sikkert spørgsmål til os.

Vi vil meget gerne svare på dem alle, så du har ro i maven og føler dig helt tryk, når du tilmelder dig.

## **Infomøder i København, Odense, Aarhus & Aalborg**

På vores infomøder kan du møde tidligere elever, destinationsledere og selvfølgelig andre nysgerrige og kommende elever, som du kan sludre med om eventyret, der venter. Du får en fin præsentation af HÖJSKOLENDK, og vi fortæller en masse, om hvem vi er, vores destinationer, undervisning og workshops, vores aktive og levende måde at undervise på, fritidsaktiviteter, friuger, før/under/efter højskoleopholdet - og vi svarer selvfølgelig på alle de spørgsmål du har.

## **Et personligt møde**

Er du forhindret i at komme til de åbne infomøder, kan du skrive til os og bede om et personligt møde.

Mødet kan foregå på en hyggelig café i København eller i Aarhus, og har mere privat karakter end vores åbne infomøder. Du kan booke et personligt møde ved at skrive til os på [info@hojskolendk.dk](mailto:info@hojskolendk.dk).

**Vi glæder os til at møde dig!**



# facebook

[facebook.com/hojskolendk](https://facebook.com/hojskolendk)

- > Læs anmeldelser fra tidligere elever
- > Få inspiration til dit næste rejseeventyr
- > Mød destinationsledere og tidligere elever
- > Se billeder og video fra vores højskoleophold
- > Læs interviews og rejsebrev fra vores elever

## Interessegrupper - kom tættere på

Hvis du er nysgerrig eller interesseret i et af vores ophold, kan du med fordel melde dig ind i en af vores destinations interessegrupper på facebook.

Her får du nyheder, billeder og videoer fra lige nøjagtigt det ophold du er interesseret i og du kan bl.a. møde destinationsledere, undervisere, tidligere elever og andre unge, der ligesom dig er nysgerrig og overvejer at tilmelde sig opholdet.

Find links til interessegrupperne på vores hjemmeside på destinationssiderne, eller søg på facebook på "Interessegruppe HÖJSKOLENDK".

# You Tube

Tjek vores Youtube kanal ud og se video fra vores eventyrlige højskoleophold!

Her finder du playlister, promo videoer, interviews med elever og du kan møde menneskene bag HÖJSKOLENDK.



[youtube.com/hojskolendk](https://youtube.com/hojskolendk)

# Instagram

Følg os på Instagram og få "postkort" fra hele verden.

Her kan du følge vores hold og alle vores skønne elever der er på højskoleeventyr lige nu.

Advarsel - kan vække stærk rejselyst!

[instagram.com/hojskolendk](https://instagram.com/hojskolendk)

#hojskolendk  
#ditlivseventyr  
#højskoleiudlandet  
#verdensbedstelever



## FØLG OS PÅ SNAPCHAT

SNAP  
TO ADD!

FIND  
OS HER



hojskolendk





# HÖJSKOLENDK



*"Jeg brænder særligt for **fællesskab**, ligeværd og eventyr. At rejse ud i verden med mod, nærvær og et åbent sind i rygsækken og få nye indsigter om livet, mennesker og mig selv. Af berigende **oplevelser** blive mindet om, at det ikke er vinden der bestemmer min destination, men måden hvorpå jeg sætter **mine** sejl. Det er fantastisk!"*

Thomas F. Carlsen

Medejer, Destinationsleder & Underviser

Jeg håber du har fået en rigtig god fornemmelse af hvad et højskoleophold med HÖJSKOLENDK giver dig, og hvilken forskel du kan gøre, for både dig selv og andre. Jeg håber også, at du kan mærke, at vi brænder for at gøre en forskel for vores elever, og de steder vi besøger.

Vi forventer, at du sætter næsen op efter et eventyr for livet, og vi ved, at der skal knokles for at give dig lige nøjagtigt det. Derfor vil du altid møde passionerede og engagerede destinationsledere og undervisere i vores højskole.

Når du kommer hjem fra dit højskoleophold, vil du kunne fortælle at du...

- > flyttede dine grænser og fik mere selvtilid
- > knyttede stærke bånd med fremmede mennesker og fik nye venner
- > blev klogere på dine styrker og opdagede nye sider af dig selv
- > gjorde en forskel for andre og dig selv, i en spændende og anderledes kultur
- > er blevet mere bevidst om din egen rolle og bedre til at forstå dig selv og andre
- > blev mere målrettet og afklaret omkring din fremtid
- > er kommet tættere på hvem du er, og hvordan du vil leve dit liv
- > har haft et fantastisk, uforglemmeligt og unikt rejseeventyr

Med vores unikke kombination af højskole, rejseeventyr, frivilligt arbejde, frihed, kultur og spændende undervisning, håber vi at inspirere dig til at finde ind til hvad der er vigtigst for dig i livet - hvad du virkelig brænder for - så du kan forfølge dine drømme.

Jeg brænder særligt for fællesskab, ligeværd og eventyr – at rejse ud i verden med mod, nærvær og et åbent sind i rygsækken og få nye indsigter om livet, mennesker og mig selv. Af berigende oplevelser blive mindet om, at det ikke er vinden der bestemmer min destination, men måden hvorpå jeg sætter mine sejl. Det er fantastisk!

Hvad brænder du mon for?

*Thomas.*



”

**Mit livs oplevelse.  
Fantastisk!**

- Søren Schmidt

”





# DIT LIVS EVENTYR!

[www.hojskolendk.dk](http://www.hojskolendk.dk)



  
**REJSEGARANTI**  
FONDEN

REG.NR. 2885



#eventyr #fællesskab #oplevelser



**WWW.HOJSKOLENDK.DK**

tlf. nr.: 7027 9007 e-mail: [info@hojskolendk.dk](mailto:info@hojskolendk.dk)