

### Pris pr. person

Dobbeltværelse: 4.195 kr.

Enkeltværelse: 4.595 kr.

Prisen er inkl. program, overnatning og fuld forplejning. Der er linned og håndklæder på værelset. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

### Tilmelding

Klik ind på hjemmesiden: [www.loegumkloster-refugium.dk](http://www.loegumkloster-refugium.dk) og find programmet, hvor du kan tilmelde dig. Du kan også maile eller ringe - se info nedenfor.

Når du har tilmeldt dig, vil du modtage en bekræftelse med betalingsoplysninger. Betalingen bedes foretaget forud for opholdet.

# At leve resonant Retræte 17. - 21. okt. 2022



## Refugiets dagsrytme

7.45-9.15	Morgenmad (søn. 7.45-9.30)
9.15	Morgensang i kapitelsalen
12.00	Frokost
14.30-16.00	Eftermiddagskaffe/te
17.30	Aftensang i Kirken (man.-lør.)
18.00	Middag efterfulgt af aftenkaffe/te



Løgumkloster Refugium · Refugievej 1 · 6240 Løgumkloster · T 7474 3301  
[mail@loegumkloster-refugium.dk](mailto:mail@loegumkloster-refugium.dk) · [www.loegumkloster-refugium.dk](http://www.loegumkloster-refugium.dk)

### Om Løgumkloster Refugium

I 1960 blev refugiet etableret med det mål at skabe rammer for ro, fordybelse og nye erkendelser tilrettelagt på folkelig, national, kulturel og kirkelig baggrund. Refugiet blev tegnet af Rolf Graae og Richard Aas i slutningen af 50'erne. De 47 værelser, pejsestue, spisesal og øvrige fællesrum med designklassiske møbler er centreret omkring den skønne atriumhave. Fra refugiet er der direkte adgang til det middelalderlige cistercienser-kloster og den smukke klosterkirke.

Refugiet ligger i et skønt naturområde med Bredeå, der slynger sig igennem landskabet, og med Draved skov og Kongens Mose ikke langt herfra. Vi må heller ikke glemme Løgum kloster by, der ligger her med de mange hvide huse og markedspladsen, og hvor kirkeklokkerne og Frederik IX's Klokkespil klinger smukt i vinden.





## Velkommen

At leve resonant betyder at være sansende og lyttende til stede i samværet med andre mennesker og med naturen. Vores tilstedeværelse blandt mennesker og i naturen kalder på et gensvar – en resonans, som berører os.

Vi folder begrebet resonans ud gennem oplæg, refleksion i fællesskab, meditativ stilhed og naturoplevelser.

Vi vandrer til og i Draved skov og tager på dagstur til Rømø, hvor vi samler østers. Vi lytter til musik, og vi synger morgen- og aftensange.

Retræteledere: Helle Skaarup, forstander; Birgit Toft, retræteleder og forfatter til bogen "Pausens kraft - Sådan tanker du op".

### MANDAG 17. OKTOBER

14.00	Indkvartering.
14.30	Kaffe og hjemmebag. Omvisning på Refugiet og i Kirken kl. 15.
16.00	Præsentation af deltagerne og retrætelederne.
19.30	At leve resonant i naturen og sammen med andre mennesker <i>v. Helle Skaarup</i>
21.00	Aftenmeditation

### TIRSDAG 18. OKTOBER

7.30	Morgenmeditation
10.00	Den treeninge hjerne og resonans - viden om nervesystemet til at forstå samspillet mellem sanser, følelser og tanker <i>v. Birgit Toft</i>
12-17	I stilhed. Frokosten spises i stilhed og eftermiddagen tilbringes ligeledes i stilhed. En fælles vandring langs åen kl. 16.
19.30	Opsamling på dagen

### ONSDAG 19. OKTOBER

7.30	Morgenmeditation
10.00	Livsudfoldelse i resonans - hvad fremmer og hvad står i vejen for livslust, drømme og udfoldelse af livets fulde potentiale? <i>v. Birgit Toft og Helle Skaarup</i>
11.00	Afgang med bus. Første stop er Hjerpsted ved Vadehavet: Lade gå - give slip Frokost på stranden Næste stop: Rømø: Tage imod livets gaver - vi samler østers Hjemkomst til Refugiet kl. 16.30
19.30	Opsamling på dagen

### TORS DAG 20. OKTOBER

7.30	Morgen meditation
10.00	Træet som symbol - resonans i naturen
11.00	Vandring tur-retur Draved skov - frokost undervejs ca. 12. km. Forventet hjemkomst til Refugiet kl. 16.30
19.30	Opsamling på dagen

### FREDAG 21. OKTOBER

7.30	Morgenmeditation
10.00	Deltagernes personlige opsamling omkring temaerne
12.00	Frokost, farvel og tak for denne gang