



Løgumkloster Refugium blev indviet i 1961 med det formål at skabe rammer for roen. Bygget sammen med det gamle cistercienserkloster og skabt til hvile, fordybelse og nye erkendelser. Refugiet er tegnet af Rolf Graae og Richard Aas i slutningen af 50'erne og totalindrettet af Børge Mogensen.

Der er morgensang i den smukke kapitelsal og aftensang i kirken fra mandag til lørdag. Vi spiser sammen og begynder måltidet med et vers. De fredfyldte værelser er centreret omkring en skøn atriumhave. Ved stuerne er der aviser og tidsskrifter. Der er bibliotek, mulighed for at låne kunst til værelset, cykler til ture, fitnesskort og marsk og urskov tæt på. Vores køkken laver den skønneste mad og det dejligste hjemmebak til alle. Velkommen her!

PRIS PR. PERSON / 4 DAGE

Lille enkeltværelse: 4645 kr.

Dobbeltværelse: 4495 kr.

Enkeltværelse: 4745 kr.

Stort dobbeltværelse: 4645 kr.

Der er linned og håndklæder. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

TILMELDING

På vores hjemmeside: www.loegumkloster-refugium.dk, kontakt os via email: mail@loegumkloster-refugium.dk eller telefon: tlf. 7474 3301.

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning før og efter programmet kan tilkøbes for kun 1295 kr.

REFUGIERYTMEN

Morgensang i Kapitelsalen (man.-lør.) kl. 8.30

Aftensang i Kirken (man.-lør., ons. m. nadvergang) kl. 17.30

Højmesse i Kirken kl. 10.30

Morgenmad kl. 7.30-9.15. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

Løgumkloster Refugium Refugievej 1 6240 Løgumkloster
T: 7474 3301 mail@loegumkloster-refugium.dk www.loegumkloster-refugium.dk
Find os på Facebook, Instagram og LinkedIn



14. - 17. august

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

STILLERETRÆTE

STILHEDENS NATUR

TID - VÆREN - RO



VELKOMMEN TIL DAGE MED STILHEDEN I FOKUS!

På denne stilhedsretræte samler vi os om stilheden.

Stileretræten er en retræte for dig, der ønsker at være en del af noget større i et rum, hvor der er plads til blot at være til i dit tilstedevær samt at være med i fællesskabets mærkbare energi og nærvær. Et rum, hvor talen ikke er i centrum, men hvor det betydningsfulde fornemmes i kroppen og sindets stemthed.

Sammen med og i stilheden tager vi os tid, overgiver os til det værende – og sætter tempoet væsentligt ned og behovet for at beherske og fortolke den stadigt kommunikerende omverden på pause.

Sagt på en anden måde: Vi dumper ud af hovedet og ned i kroppen, lægger arbejdshjernen på hylden og inviterer oplevelses- og sanseshjernen såvel som livsværdierne med på et stilhedens livsbekræftende eventyr.

Kort og blidt og gennem opholdets og Refugiets støttende rammer bliver du introduceret til måder at være i og med stilheden og guidet til mulighederne for intenst nærvær, lige præcis der, hvor du befinder dig, i det indre og i det ydre.

Vi vandrer i den skønne natur, som omgiver og omfavner Refugiet. Nær den naturskønne Brede å, i skovene og i engene nær Løgumkloster.

Særlig opmærksomhed giver vi det vigtige åndedræt, som er i fokus for vores meditationsøvelser. I nærværøvelser og "naturbade" i skoven skærpes vi og vore sanser, og endelig hilser vi på kroppen gennem blide stræk.

I refleksionens stund er det muligt at tænke nærmere over og måske nedfælde sine oplevelser og følelser fra dagen. Medbring derfor gerne en dagbog.

Et ophold med plads til at være stille og langsom, til ro og fordybelse. Med tid til eftertanke og at falde ind i refugierytmen. Nyd Refugiets rammer med hyggelige værelser, ro i Pejsestuen og køkkenets gode mad nær det stemningsfulde kloster og den gamle kirke.

Dagene ledes af Ane Mette Dam, helhedsorienteret fysio-, natur- og åndedrætsterapeut samt underviser i QiGong og mindfulness meditation.



F R E D Å G 1 4 . Å U G U S T

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen – og rundvisning på Refugiet, i kloster og kirke
- 17.30 Aftensang i kirken
- 19.30 **Præsentation og introduktion.**
Stillevandring i naturen omkring Refugiet.

L Ø R D Å G 1 5 . Å U G U S T

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 9.30 **Meditation og åndedræt**
- 13.00 Hviletid eller tid til vandring i naturen
- 14.30 **Naturvandring langs Brede Å**
- 17.30 Aftensang i kirken
- 20.00 **Blide godnat-stræk**

S Ø N D Å G 1 6 . Å U G U S T

- 09.00 **Meditation og åndedræt**
- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster kirke
- 14.30 **Naturvandring i skoven med nærværøvelser og guidet "naturbad"**
- 19.30 **Lyden af naturen. En musikalsk fordybelse.**
Klaveraften med musik af Carl Nielsen, Debussy og Chopin ved *Lisbeth Bjerre, pianist.*

M Å N D Å G 1 7 . Å U G U S T

- 8.30 Morgensang
- 9.30 **Meditation og havevandring**
- 11.00 **Afrunding og afslutning**
- 12.00 Frokost – og tak for denne gang og på gensyn!