



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 hjemmebag til alle. Velkommen her!

PRIS PR. PERSON

Lille enkeltværelse: 5995 kr.

Enkeltværelse: 6195 kr.

Dobbeltværelse: 5795 kr.

Stort dobbeltværelse: 5995 kr.

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

Husk vandresko, lille rygsæk, tøj efter vejrforhold, vandflaske og evt. termoflaske. Alt yogaudstyr er til rådighed, men man er velkommen til at medbringe eget udstyr.

BLIV I ROEN? Ekstra dage inkl. fuld forplejning før eller efter programmet kan tilkøbes til en særpris på kun 695 kr. pr. person.

REFUGIERYTMEN

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

17.30: Aftensang i Kirken (man.-lør.) - onsdag med nadver.

Søndag kl. 10.30 Højmesse

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

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 29. januar

4. - 8. august

Yoga og vandring

Retræte

BEVÆGELSE – NÆRVÆR – SOMMER



YOGA OG VANDRING

Alting i balance

Det smukke Marsk landskab, Vesterhavet og Løgumkloster Refugium er rammerne – naturen, bevægelse, stille vandring og nærvær er redskaberne.

Yogaundervisning med fokus på åndedrættet, nærværende bevægelse, bevidsthed, meditation, naturen, egenomsorg og fællesskab er grundstenene i dagene.

Yogaundervisningen bliver guidet ud fra en kærlig tilgang til livet.

Undervisningen er nærværende og rolig, og der tages afsæt i hatha-, yin-, vinyasa, sansebaseret- og restorativ yoga.

Det er vigtigt for Anita at skabe en særlig positiv balance og energi i undervisningen, så hendes undervisning bliver let og levende – nærværende, meditativ og funktionel – teori og praksis skal forenes. Anita har øje for forskelligheden, og at alle kommer med deres krop og historie.

Denne uge er til dig, der er nysgerrig og imødekommende for bevægelse, for fællesskab og hygge - og på hvordan naturen kan påvirke sindet. Forudgående kendskab til yoga er ikke et krav.

Forudsætning er, at du kan vandre 10-15 km (med et tempo på ca. 3 km i timen). 2/3 del af vandringerne foregår i stilhed.

Dagene ledes af Anita Rostgaard Andersen, yogalærer, åndedrættsterapeut og diætist.



MÅNDAG 4. AUGUST

- 14.00 Indkvartering fra kl. 14.00
- 14.30 Kaffe og hjemmebak
- 15.00 Velkommen til Refugiet – mulighed for omvisning på Refugie, kloster og kirke
- 16.00 Yoga – **Fundament** (1 time)
- 17.30 Aftensang i kirken
- 19.30 Aftentur ud i det blå

TIRSDAG 5. AUGUST

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 9.30 Yoga – **Stabilitet** (2 timer)
- 13.00 Gåtur – Løgumkloster til Lovtrup skov - ca. 13 km
- 17.30 Aftensang i kirken
- 19.30 Fokus på fødder og Kropsscanning/afspænding (1,5 time)
Godnat og tak for i dag

ONSDAG 6. AUGUST

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 9.30 Yoga – **Stå ved og stå fast** (2 timer)
- 13.00 Bus til Rønmødæmningen
Stille vandring langs diget til Rejsby kirke – 13 km
- 19.30 Fokus på lænd og psoas
+ Kropsscanning/afspænding (1,5 time)

TORSDAG 7. AUGUST

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 9.30 Yoga – **Hjertes fordybelse** (2 timer)
- 16.00 Bus til Hviding kirke
Stille vandring til Kammerslusen i Ribe – 15 km
Aftensmad ved Vester Vedsted
Solnedgang ved Kammerslusen ved Ribe

FREDAG 8. AUGUST

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 9.30 Yoga – **Taknemlighed** (2 timer)
- 11.30 Afrunding og tak for denne gang
- 12.00 Frokost og herefter hjemrejse