



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: kr. 4.845

Enkeltværelse: kr. 4.995

Dobbeltværelse: kr. 4.695

Stort dobbeltværelse: kr. 4.845

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

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning før programmet kan tilkøbes for kun 795 kr.

TILMELDING

www.loegumkloster-refugium.dk, mail@loegumkloster-refugium.dk
eller T: 7474 3301.

REFUGIERYTMEN

8.30: Morgensang i Kapitelsalen

17.30: Aftensang i Kirken.

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 14. april 2025

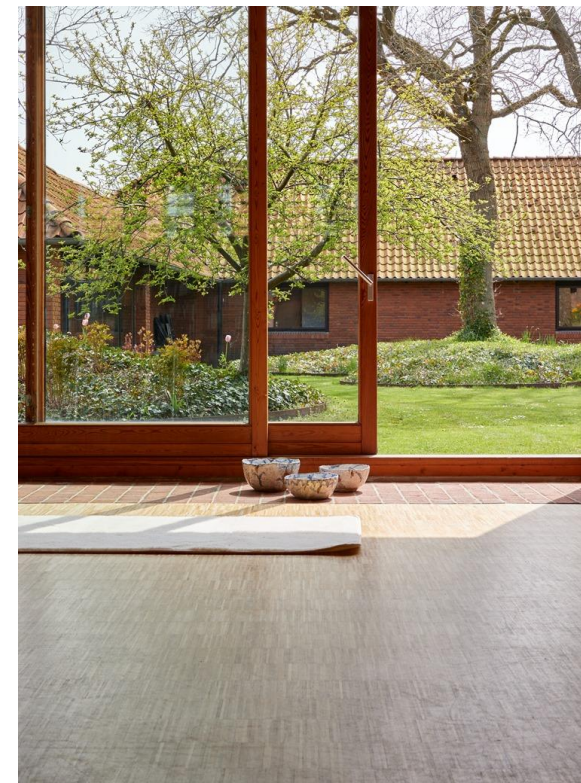
29. maj - 1. juni

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

Stilhedens Magi

MÆRK DIT INDRE KOMPAS

PAUSE - KERNE - VÆRE



VELKOMMEN

Nyd et ophold på Refugiet, hvor vi undersøger stilheden.

Guidede meditationer, langsomme slentreture i skoven, højtlesning i smukke rammer, morgensang og aftensang. Oplev hvordan stilheden kan fungere som et fristed, hvor tankerne kan flyve, følelserne fylde og bane vej for oplevelsen af en kerne i dit indre.

Vi starter fredagen sammen med vores åndedræt i stilhedens magi. Åndedrættet som vores livsledsager og som vi til enhver tid har mulighed for at bruge som et anker, når vi ønsker at blive mere nærværende og bevidste. Når vi giver åndedrættet vores fulde opmærksomhed med nysgerrighed og interesse, så giver vi os selv en unik mulighed for pause i krop og sind - en pause hvor vi bliver inviteret ind til kernen og væren.

Om lørdagen bevæger vi os ind i *Qigongens* Univers. Det er en ældgammel kinesisk bevægelseskunst, hvor de beroligende bevægelser er inspireret af naturens elementer, dyrene samt kroppens formåen.

Musik spiller en central rolle i mange religioner og spirituelle traditioner som en vej til fordybelse og indre ro. Det gælder i øst, og det gælder i vest. Og mange af os har personlige erfaringer med, hvordan musik kan åbne døre til nærvær og fordybelse.

Vi slutter af lørdag aften i musikkens rum guidet af musiker og komponist, Lau Laursen. Han har i 40 år arbejdet i det felt, hvor musik, selvudvikling og meditativ fordybelse mødes.

Dagene ledes og faciliteres af:

Peter Wagner Møllerup: Forstander, Psykoterapeut (ID) og meditationslærer.

Michael Kruse Nielsen: Programkoordinator.

Instruktør: Ane Mette Dam – fysio-, natur- og samtaleterapeut. Eget firma 'Natur, Terapi & Bevægelse'. www.anemittedam.dk.

Instruktør: Lau Laursen – musiker og komponist. www.laulaursen.com.



T O R S D A G 29. M A J

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebak i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen på Refugiet – lille omvisning på Refugiet, i Kirke og Kloster
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30 Vi deler erfaring om at være stille og mærke ro
v. Peter Wagner Møllerup

F R E D A G 30. M A J

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Fokus på åndedrættet. Formiddagen er en vekslen mellem indlæg og øvelser, hvor vi skal stå, sidde og ligge.
v. Ane Mette Dam, fysio-, natur- og samtaleterapeut og underviser i meditation og Qigong
- 15.30 Langsom slentretur i stilhed langs Brede Å
- 19.30 Oplæsning v/Refugiemedarbejder

L Ø R D A G 31. M A J

- 08.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 *Qigong* - langsomme bevægelser og kontrolleret vejtrækning. Her bevæges energien (Qi) langsomt, roligt og blødt og kan betragtes som meditation i bevægelse. *v. Ane Mette Dam*
- 15.30 Stilhed i naturen
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30. *Meditationsmusik*. En aften i musikkens rum - rum for individuel fordybelse til spontant improviseret live-musik og rum for samtale og fælles refleksion.
v. Lau Laursen, musiker og komponist

S Ø N D A G 1. J U N I

- 08.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 7.30 – 9.30 Brunch – tak for denne gang!
- 10.30 Gudstjeneste