



16. - 19. januar

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

OMSORGSRETRÆTE

RUM FOR EGENOMSORG

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: 4845 kr.

Dobbeltværelse: 4695 kr.

Enkeltværelse: 4995 kr.

Stort dobbeltværelse: 4845 kr.

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

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

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

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.

Program opdateret september 2025

OMSORG - RO – STILHED



VELKOMMEN

En retræte med fokus på dig, som trænger til hvilen og omsorgen for dig selv. Måske lever du i en livssituation, hvor det er vanskeligt at prioritere egen omsorg, fordi andre har brug for din opmærksomhed. Måske er du pårørende og skal give mere end du modtager. Måske er livet og tilværelsen blevet forandret i en grad, som kræver et nyt meningsspor for at finde vej.

Omsorgsretræten er et tilbud om et frirum i rolige omgivelser – en pause i hverdagen, hvor du får styrket opmærksomheden på egenomsorgens betydning gennem hvile, stilheden, naturen og kontakten med kroppen. Samspillet mellem krop, sind og ånd vækkes, og balancen kan øge livskvaliteten og genskabe håb midt i de udfordringer, vi ikke altid er medbestemmende over.

Ud over dagenes oplæg skal vi starte lørdagens program med fokus på åndedrættet. Åndedrættet er vores livsledsager og det anker, som vi kan bruge, når vi trænger til en pause i krop og sind.

Du får også en introduktion til opmærksomt nærvær gennem Qigong som er en ældgammel kinesisk bevægelseskunst, hvor blide bevægelser og vejrtrækning kan skabe balance i nervesystemet.

Søndag skal vi på en naturvandring i stilhed. Ophold i naturen har en positiv indvirkning på os, når vores sind er presset og i ubalance. Dermed kan naturen være med til at gøre noget godt for os og give grundlag for mening.

Der vil alle dagene blive god tid til stilhed, hvile og refleksion.

*Dagene ledes og faciliteres af
Annette B. Aagaard, cand. pæd. psyk.*



*Medvirkede: Ane Mette Dam, fysio, natur- og samtaleterapeut;
Peter Wagner Møllerup, forstander på Løgumkloster Refugium,
psykoterapeut (ID) og meditationslærer*

FREDAG 16. JANUAR

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00 Velkomst i Pejsestuen. Omvisning på Refugiet, i kloster og kirke
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30 Omsorgens betydning: når du giver mere end du modtager
v. Annette B. Aagaard og Peter Wagner Møllerup

LØRDAG 17. JANUAR

- 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
- 15.30 Qigong. Langsomme bevægelser og kontrolleret vejrtrækning.
v. Ane Mette Dam
- 17.30 Aftensang i Kirken
- 19.30 Sang og musik som liv og erindring – en sangaften
v. Aksel Kroghslund Olesen, musiker og komponist

SØNDAG 18. JANUAR

- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 14.00 Stilhed i naturen. En eftermiddag med vandretur og pauser til ro og refleksion *v. Elise Hvelplund Brink, naturvejleder*
- 19.30 At finde vej og sprog når livet ikke længere er selvfølgeligt
v. Annette B. Aagaard

MÅNDAG 19. JANUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Hvad tager jeg med herfra? Opsummering af dagene og farvel
v. Annette B. Aagaard
- 12.00 Frokost - og derefter afrejse