



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 / 6 DAGE

Dobbeltværelse: 6.795 kr. Enkeltværelse: 7.295 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 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.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 19. august 2025

31. august – 5. september

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

LIVSKRÆFT

DAGE OM LIVSFORLØB MED KRÆFT

FÆLLESSKAB – NÆNSOMHED – LIV



Livskraft

I samarbejde med KIU - Kvinder med kræft i underlivet - har vi sammensat et program for dig, der har eller har haft kræft.

Kræft og behandling for kræft kan give smerter i kroppen, dårlig søvn, tankemylder, bekymringer, mindre overskud og et nervesystem i alarmberedskab. Denne uge inviteres du tilbage til kroppen og tilbage til livet. Dit nervesystem vil blive næret med sang, bevægelse, kreativitet og natur. Der vil være oplæg, der kan styrke din aktuelle situation og give kroppen mulighed for at rekreere. Der vil være en nænsomhed og mulighed for gode samtaler uanset, hvor du er i dit forløb.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Programværter: Cecilia Lotko Pontoppidan, præst og tidligere sygehuspræst, Marianne Garder, frivillig på Refugiet, Peter Wagner Møllerup, forstander. Arrangeres i samarbejde med KIU.

S Ø N D Å G D . 3 1 . Å U G U S T

- 14.00: Værelserne er klar
- 14.30: Kaffe/te og hjemmebak i Pejsestuen
- 15.00: Velkommen på Refugiet – omvisning på Refugiet, i Løgumkloster Kirke og Kloster
- 19.30: 'Livskraft'
v. Cecilia Lotko Pontoppidan, præst

M Å N D Å G D . 1 . S E P T E M B E R

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00: 'At være i livet' *v. Preben Kok, tidl. sygehuspræst*
- 15.00: 'At være i livet' *v. Preben Kok, tidl. sygehuspræst*
- 19.30: Fuglekor - syng med i pejsestuen!

T I R S D Å G 2 . S E P T E M B E R

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00: Det forunderlige og det foranderlige håb.
Håb som et livsfænomen, et grundvilkår i livet
v. Kristianna Hammer, sygeplejerske & Ph.d.
- 14.00: Workshop. Her vil vi lavpraktisk arbejde med firkløver teorien.
Vi finder på forskellig vis frem til vores eget håb
v. Kristianna Hammer, sygeplejerske & Ph.d.
- 19.30: Litteratur til fælles guidet læsning
v. Cecilia Lotko Pontoppidan, præst

O N S D Å G D . 3 . S E P T E M B E R

- 8.30: Morgensang
- 10.00: Fokus på åndedræt, nervesystemet og blide Qi gong- og strækøvelser *v. Ane Mette Dam, helhedsorienteret fysioterapeut samt underviser i mindfulness meditation og QiGong*
- 14.00: " Afspænding/hvilestillinger v/ *v. Ane Mette Dam, helhedsorienteret fysioterapeut samt underviser i Mindfulness meditation og QiGong*
- 19.30: Film i Den Gamle Biograf: ' Perfect Days' af Wim Wenders

T O R S D Å G 4 . S E P T E M B E R

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00: Som menneske lever man altid på "flere etager".
Om at være hus for både glæden og sorgen.
v. Cecilia Lotko Pontoppidan, præst
- 14.00: Vandretur langs Brede Å
- 19.30: Musik i Kapitelsalen, herefter bobler og hygge i stuerne

F R E D Å G 5 . S E P T E M B E R

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00: Afrunding, evaluering, fællesbillede
- 12.00: Frokost og tak for dagene