



9. - 12. januar

LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

NÆNSOMT FLOW

DEN NATURLIGE KROP

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: 4345

Dobbeltværelse: 4195 kr.

Enkeltværelse: 4495kr.

Stort dobbeltværelse: 4345 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.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 4. oktober 2025

RO – DYBDE – LYS



VELKOMMEN TIL VINTERENS RO

Vinterens stemninger inviterer os til stilhed og dybde. I årstidens mørke vender vi opmærksomheden mod det lys, der er inde i os selv og fokuserer på, hvordan vi kan tage vare på det og give det næring.

Programdagene har det nænsomme flow i centrum, langsomheden, det blide og dvælende som grundrytme.

I bevægelsespraksissen Qigong går vi ikke helt i stå, men fordyber os i fordybelsen og finder et langsommere flow ved at bevæge os og lade os bevæge meget stille med nærvær og ro.

I de rolige bevægelser i Qigongens flow nærer vi vores lys og lader vores energier op til det snarlige forår.

Hen over programdagene søger vi at finde og mærke aftegningerne af vores kropes naturlige væren. Hvordan får vi kroppens eget flow i tale? Hvordan kan vi etablere et bedre forhold til vores krop både i tanke og i følelse og mærkbarhed?

Gennem Qigong, meditation og blide bevægelsesøvelser undervises der i gode bevægelsespraksisser – ligesom vi samtidig får skabt rum til fælles samtaler og tanker om at være i sin krop.

Plads til at være langsom, til ro og fordybelse. Tid til eftertanke og til at falde ind i refugierytmen.

Nyd desuden Refugiets skønne rammer med skønne værelser, roen i pejsestuen og køkkenets gode mad. Foruden de stemningsfulde omgivelser og gode muligheder for vandring i vinterlandskabet nær det gamle kloster, kirken og i naturen omkring Brede å.

Dagene ledes af Ane-Mette Dam, fysio-, natur-, samtaleterapeut



FREDAG 9. JANUAR

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen på Refugiet – lille omvisning på Refugiet, i kirken og det gamle kloster
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster Kirke
- 19.30 Præsentation. Qigong – bevægelse i teori og praksis

LØRDAG 10. JANUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 9.30 Qigong og meditation
- 13.00 Hviletid eller vandring
- 15.30 Oplæg: Kroppen I (Kropsbilleder, kognitiv diamant og mindfulness- tilgang, inkl. lille øvelse)
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30 Meditation - kropsscanning & afspænding

SØNDAG 11. JANUAR

- 7.30 Godmorgen krop. Øvelser i Havesalen (Stræk-Sving-Ryst-Hvil)
- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 13.00 Hviletid eller tid til vandring i naturen
- 15.30 Oplæg: Kroppen II (Forholdet til kroppen)
- 19.30 Sangaften med fællessang fra højskolesangbogen

MÅNDAG 12. JANUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Qigong og meditation
- 12.00 Frokost – og tak for denne gang