



12. – 15. december

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

YOGARETRÆTE

AT VÆRE MED HJERTET

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 eller efter programmet kan tilkøbes til en særpris på 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 juni 2025

Løgumkloster Refugium Refugievej 1 6240 Løgumkloster
T: 7474 3301 mail@loegumkloster-refugium.dk www.loegumkloster-refugium.dk

KROP – ÅRSTID - FORDYBELSE



VELKOMMEN

Giv plads og giv slip - båret af kærlighed. For juletid er hjerternes tid.

Tid til dig, til fællesskab, til refleksion og til ro. Tid til taknemmelighed, til håbet og til forventningens glæde.

Vi bevæger os gennem dage fyldt med både blid og styrkende yoga, meditation, stilhed og refleksion.

Du inviteres til at lytte indad – hvad fortæller din sjæl, din krop og dit sind dig? Og du inviteres til at give slip på det, der tynger, og til at skabe plads til det, der spirer. Vi vil læne os ind i den glæde og spænding, som forventningen giver, og sætte en intention for din vej frem, for det nye år – hvad du har brug for.

Der er plads til maks. 12 deltagere på programmet.

Vi arbejder med:

- Bevægelse; forankring i kroppen, balance, smidighed og stabilitet
- Hvile; åndedræt; ro og fokus
- Meditation; klarhed, taknemmelighed og hjertekontakt
- Lyd og vibrationer; gongbad og vibrationer

Der er udstyr til rådighed til yogapraksis, og pen & papir som du kan eviggøre din intention med. Hvis du har en yndlingsnotesbog og penne, som du foretrækker at bruge, så tag dem med.

Bente underviser med udgangspunkt i, at yoga, meditation og mindfulness skal være tilgængelig for alle. Undervisningen er areligøs, jordnær, differentieret og kærlig, med rødder i lyengar og restorativ yoga. Du guides i et trygt rum, hvor alt, hvad du er, er velkomment.

Sammen skaber vi et fortroligt og dejligt rum for bevægelse, meditation og væren, og et godt afsæt for det nye år – med plads til dit eget værdikompas, forankret i kærlighed og taknemmelighed.

Dagene ledes af Bente Jensen Ovesen, yogalærer og mindfulnessinstruktør.

FREDAG 12. DECEMBER

14.00	Værelserne er klar
14.30	Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
15.00	Velkommen – og rundvisning på Refugiet, i kloster og kirke
16.30	Introduktion til dagene på yogaretræten
19.30	Hjerte i ro - yoga i hvile og meditation (1,5 time)

LØRDAG 13. DECEMBER

8.30	Morgensang i Kapitelsalen
9.30	Yoga og intention: Forventningens glæde (2,5 time)
13.00	Hviletid eller tid til at finde ro i naturen
15.30	Yoga: Smidighed og bevægelse (1,5 time)
19.30	Yoga, meditation og gongbad (1,5 time)

SØNDAG 14. DECEMBER

09.30	Morgenmeditation (0,5 time)
10.30	Gudstjeneste i Løgumkloster kirke
13.00	Hviletid
15.30	Yoga: Balance & stabilitet (1,5 time)
19.30	Sang og hygge – i fællesskab

MÅNDAG 15. DECEMBER

8.30	Morgensang
9.30	Yoga: At være (1,5 time)
11.00	Meditation
11.30	Afrunding og afslutning
12.00	Frokost – og tak for denne gang.