



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 hjemmebag til alle. Velkommen her!

PRIS PR. PERSON / 4 DAGE

Lille enkeltværelse: 5595 kr.

Dobbeltværelse: 5395 kr.

Enkeltværelse: 5795 kr.

Stort dobbeltværelse: 5595 kr.

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

TILMELDING

På vores hjemmeside: www.loegumkloster-refugium.dk, kontakt os via email: mail@loegumkloster-refugium.dk eller telefon: tlf. 7474 3301.

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning før og efter programmet kan tilkøbes for kun 1295 kr.

REFUGIERYTMEN

Morgensang i Kapitelsalen (man.-lør.) kl. 8.30

Aftensang i Kirken (man.-lør., ons. m. nadvergang) kl. 17.30

Højmesse i Kirken kl. 10.30

Morgenmad kl. 7.30-9.15. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 27. marts 2025

Løgumkloster Refugium Refugievej 1 6240 Løgumkloster
T: 7474 3301 mail@loegumkloster-refugium.dk www.loegumkloster-refugium.dk
Find os på Facebook, Instagram og LinkedIn



14. - 18. maj

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

STILHEDENS MÆGI

BRING STILHEDEN I TALE

PÅUSE - STILLE - VÆRE



VELKOMMEN TIL DÅGE!

Tag del i et ophold på Refugiet, hvor vi lader stilheden få både plads og tid, og hvor vi samtidig bringer den i tale ved at besinde os på og sammen formulerer, hvad det er stilheden og fordybelsen, roen og eftertanken kan give og nære.

Sammen oplever vi og sætter ord på, hvordan det ordløse og lydløse kan fungere som et fristed, hvor tankerne kan flyve, følelserne fylde. Vi værner om stilheden og har fokus på de øvelser og gode praksisser, der gør den mulig i hverdagen.

Fra guidede meditationer til langsomme, mærkbare vandreture i skoven, gennem højtlesning i smukke rammer og stemningsfuld morgen- og aftensang.

Hver dag er der mulighed for at tage del i rammesat stilletid i det gamle klostres Kapitelsal og i Refugiets rolige Havesal.

Sammen med mindfulness-underviser og åndedrætsterapeut, Ane Mette Dam, sætter vi i øvelser åndedrættet i centrum og bliver guidet i den blide, ældgamle kinesiske bevægelseskunst, Qigong. Nærvær og balance i krop og sjæl.

Anders Laugesen, mangeårig DR-vært på programmer om religion og spiritualitet, besøger os til foredrag om "Stilhedens rum" og de erfaringer med fordybelse, bøn og meditation, han gennem et langt liv har gjort sig.

Musikken kan åbne døre til både følelsens og tankens fordybelse. Søndag aften afrunder vi med en improviseret musikalsk oplevelse i selskab med pianist og komponist, Lau Laursen, der i 40 år har arbejdet i spændingsfeltet mellem musik og meditation.

Tid til at tænke efter og til at falde ind i refugierytmen. Nyd Refugiets skønne rammer, køkkenets gode mad og atmosfæren fra det gamle kloster og kirken.

Dagene ledes og faciliteres af: Peter Wagner Mollerup, forstander på Løgumkloster Refugium og psykoterapeut (ID); Ane Mette Dam, fysio-, natur- og samtalerapeut; Michael Kruse Nielsen, programkoodinator på Refugiet

Medvirkende: Lau Laursen, musiker og komponist; Anders Laugesen, journalist og tidl. TV- og radiovært på DR



T O R S D Å G 1 4 . M Å J

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen! – og 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.** Kapitelsalen ved Peter Wagner Mollerup, forstander

F R E D Å G 1 5 . M Å J

- 8.30 Morgensang
- 9.30 Fælles stilhed
- 10.00 **Fokus på åndedrættet.** Oplæg og øvelse (stå, sidde og ligge). ved Ane Mette Dam, åndedrætsterapeut.
- 14.30 **Guidet stillevandring ved Brede Å** ved Michael Kruse Nielsen, programkoordinator
- 17.30 Aftensang i Kirken
- 19.30 **Stilhed på film – film om stilhed.** Den gamle biograf i Løgumkloster

L Ø R D Å G 1 6 . M Å J

- 8.30 Morgensang
- 9.30 Fælles stilhed
- 10.00 **Qigong.** Langsomme bevægelser og kontrolleret vejtrækning. ved Ane Mette Dam
- 14.30 **Stilhedens rum.** Et liv med fordybelse, bøn og meditation. Foredrag. ved Anders Laugesen, journalist
- 17.30 Aftensang i Kirken
- 19.30 **Stilhed i ord.** Højtlesning, litteratur og sang ved Peter Wagner Mollerup og Michael Kruse Nielsen

S Ø N D Å G 1 7 . M Å J

- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 13.30 Fælles stilhed
- 14.00 **Naturen lader være.** Vandring og guidede øvelser i skoven. ved Ane Mette Dam, åndedrætsterapeut og naturterapeut
- 19.30 **Meditationsmusik.** Musikalsk improvisation. Ved Lau Laursen, musiker og komponist

M Å N D Å G 1 8 . M Å J

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 7.30-9.30 Brunch – og tak for denne gang. På gensyn!