



14. - 17. august

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

NATUREN HELER

FORBUNDETHED MED NATUREN

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: 4845 kr.

Enkeltværelse: 4995 kr.

Dobbeltværelse: 4695 kr.

Stort dobbeltværelse: 4845 kr.

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

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

REFUGIERYTMEN

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

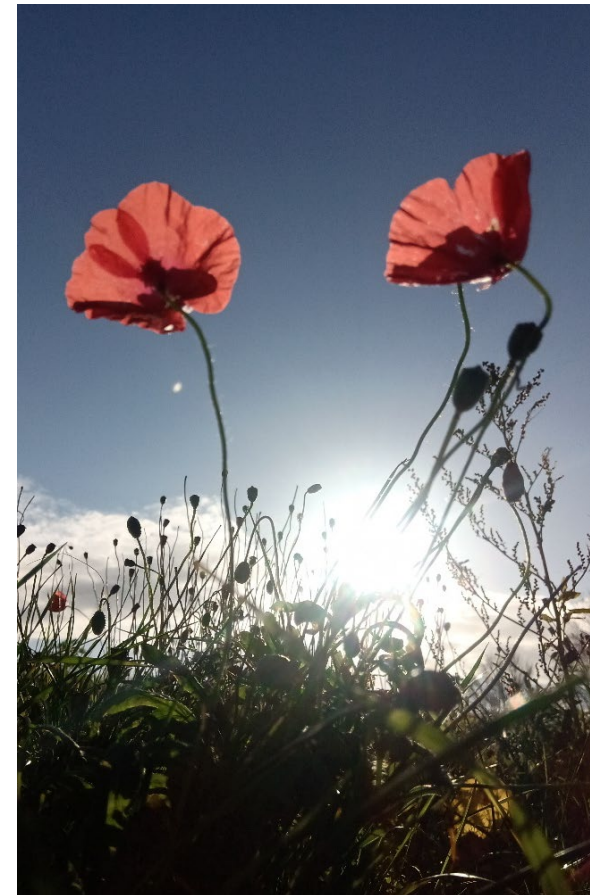
17.30: Aftensang i Kirken (man.-lør.) - onsdag med nadver.

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 27. marts 2026

LIVSKVÆLITET – RO – SÆNSNING



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



VELKOMMEN

Det er godt for os mennesker at opholde os i naturen. Naturen taler til en dyb del af vores væsen og giver os ro på en måde, som bylivet og hverdagen sjældent gør. Naturen er vores naturlige habitat, og vi er genetisk skabt til at leve i tæt samspil med dyr, planter og årstidernes skifte. Forskning viser, at tid i naturen reducerer stress og angst, forbedrer søvn og koncentration og mindsker symptomer på depression.

I dagene fordyber vi os i naturens helende rum og vores forbundethed med naturen. Gennem stillevandring, sanseøvelser og besøg i en terapihave oplever vi på egen krop, hvordan naturen kan styrke vores livskvalitet og give os sindsro. Refugiets rolige rytme danner rammen om dagene, hvor vi bevæger os ud i den nære natur og med små øvelser, meditativ guidning og fokus på åndedrættet åbner vi sanserne og finder fornyet nærvær.

Naturvejleder og naturterapeut Thomas Lasse Edlev introducerer os til naturterapi i praksis og giver enkle øvelser, vi kan tage med hjem. Han fortæller om naturens betydning gennem alle livets stunder – når vi søger ro i krisetider, ønsker at styrke vores sundhed eller længes efter nye perspektiver og spirituel fordybelse.

Kunsthistoriker og forfatter Mia Christina Broe Jakobsen, forfatter til *'Lysningen – året med Gud i naturen'* - deler sine refleksioner over naturens og kirkeårets rytme og fortæller om tilgange til og praksisser i naturen, der gennem historien har næret menneskers tro og liv. Årstidernes gentagelser og højtidernes fortællinger minder os om livets cykliske bevægelse – en urgammel puls, vi kan læne os ind i.

Der har i mange år været forsket i terapihaver og studier viser, at når vi indretter haverummet med nogle særlige kvaliteter, har det en gavnlig virkning på vores helbred. Søndag besøger vi Stensbæk Terapihave og får et indblik i tankerne bag havens indretning, og hvordan de her arbejder med naturen og haveterapi. Vi slutter søndagen af med en klaverkoncert med pianist Lisbeth Bjerre. Komponisterne har alle dage hentet inspiration i naturen og denne aften kobler vi naturen med musik af bl.a. Carl Nielsen, Chopin og Debussy.

Medvirkende: Thomas Lasse Edlev; naturvejleder og naturterapeut og forfatter til bogen 'Naturterapi – naturen som helbreder'; Mia Christina Broe Jakobsen, Mag. art i kunsthistorie og forfatter til bogen 'Lysningen – et år med Gud i naturen'; Lisbeth Bjerre, pianist; Naturterapeut Henrik Møller ved Stensbæk Kursuscenter



FREDAG DEN 14. AUGUST

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen på Refugiet – lille omvisning på Refugiet, i Kirke og Kloster
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30 **Stillevandring og miniworkshop i naturen.** Vi bevæger os udendørs og mærker Refugiets næromgivelser i krop og sind.
V. naturvejleder og naturterapeut, Thomas Lasse Edlev

LØRDAG DEN 15. AUGUST

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 **"Oplev naturen – styrk livet"**. Naturens betydning i alle livets stunder. Foredraget ledsages med billeder, eksempler, små sanseøvelser og meditativ guidning. *v. Thomas Lasse Edlev*
- 15.00 **"Året med Gud i naturen"** – at være rodfæstet i naturen og i troen.
V. Mia Christina Broe Jakobsen, mag. art i kunsthistorie og forfatter
- 19.30 Rundtur omkring Refugiet og tankerne bag 'Håbets Have' – en sansehave med plads til ro og eftertænksomhed. Efterfølgende samles vi om bålet til meditation og kort andagt i naturen.
V. Elise Hvelplund Brink, naturvejleder og Mia Christina Broe Jakobsen

SØNDAG DEN 16. AUGUST

- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 14.00 **Ekskursion til Stensbæk Terapihave** – haveterapi i praksis
v. Henrik Møller, naturterapeut og psykolog
- 19.30 **"Lyden af naturen. En musikalsk fordybelse"**. En meditativ klaver-aften med musik af Carl Nielsen, Debussy og Chopin.
V. Lisbeth Bjerre, pianist.

MÅNDAG DEN 17. AUGUST

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 **Afrunding på dagene og mindfulness i naturen**
V. Thomas Lasse Edlev, naturterapeut og naturvejleder
- 12.00 Frokost - og derefter afrejse