



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: 4895 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.

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 XXX 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 7. april 2026

8. - 11. januar

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

NÆNSOMT FLOW

VINTERRETRÆTE

KROP – RO – NÆRVÆR



VELKOMMEN IND I 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.

Vinterretrættens programdage 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 vores kropes naturlige væren. Hvordan får vi kroppens eget flow i tale? Hvordan kan vi etablere et bedre forhold til vores krop i tanke og i følelse og mærkbarhed?

Gennem QiGong, meditation og blide bevægelsesøvelser guides der i gode bevægelsespraksisser – ligesom vi samtidig får skabt rum og refleksioner ud fra dagens oplæg, om måder vi forholder os på i forhold til os selv og vores 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; helhedsorienteret fysio-, natur-, kognitiv terapeut og underviser i QiGong og mindfulness meditation.

FREDAG 8. JANUAR

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

LØRDAG 9. JANUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 9.30 QiGong og meditation
- 13.00 Hviletid eller vandring
- 15.30 Oplæg: Kroppen 1. Kognitiv diamant, livsværdier og mindfulness
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30 Godaften krop. Meditation og afspænding

SØNDAG 10. JANUAR

- 7.30 Godmorgen krop. Blide bevægelser (Stræk-Sving-Ryst-Hvil)
- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 13.00 Hviletid eller tid til vandring i naturen
- 15.30 Oplæg: Kroppen 2
- 19.30 Sangaften med hyggelig fællessang fra højskolesangbogen
v. Aksel Kroglund Olesen, musiker og komponist

MÅNDAG 11. JANUAR

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