



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 deiligste hjemmebag til alle. Velkommen her!

PRIS PR. PERSON / 4 DAGE

Lille enkeltværelse: 4745 kr.

Enkeltværelse: 4895 kr.

Dobbeltværelse: 4595 kr.

Stort dobbeltværelse: 4745 kr.

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

TILMELDING

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

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

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



11. - 14. december

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

YOGARETRÆTE

AT VÆRE MED HJERTET

KROP – HJERTE – MEDITATION



VELKOMMEN!

Giv plads og giv slip – hjertet viser vejen gennem dage fyldt med både blid og styrkende yoga, meditation, stilhed og refleksion. Vi vil øve os på at være i verden med hjertet først, og 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.

Vi arbejder med:

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

Sammen skaber vi et fortroligt og dejligt rum for bevægelse, meditation og tilstedeværelse og et godt afsæt for det nye år.

Der er udstyr til rådighed til yogapraksis, og pen & papir som du kan eviggøre din intention med. Hvis du har en yndlingsnotesbog og en pen, som du foretrækker at bruge, er det en god ide at tage dem med.

Der er maks 12 deltagere på retræten.

Dagene ledes af Bente Jensen Ovesen, yogalærer og mindfulnessinstruktør. Når Bente underviser i yoga, meditation og mindfulness skal det være tilgængeligt for alle. Undervisningen er areligiøs, jordnær, differentieret og kærlig, med rødder i Iyengar og restorativ yoga. Du guides i et trykt rum, hvor hele dig er velkommen.



FREDAG 11. 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
17.30	Aftensang
18.00	Middag
19.30	Hjerte i ro - yoga i hvile og meditation (1,5 time)

LØRDAG 12. 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 13. DECEMBER

09.30	Morgenmeditation (30 minutter)
10.30	Gudstjeneste i Løgumkloster kirke
13.00	Hviletid
15.30	Yoga - balance & stabilitet (1,5 time)
19.30	Sang & hygge i fællesskab

MÅNDAG 14. DECEMBER

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