



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 / 6 DAGE

Lille enkeltværelse: 8745 kr.

Dobbeltværelse: 8495 kr.

Enkeltværelse: 8995 kr.

Stort dobbeltværelse: 8745 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.

HUSK PAS til udflugten til Nolde-museet søndag.

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning 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 18. maj 2026

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



9. – 14. oktober

 **LØGUMKLOSTER
REFUGIUM**

LIVSKRÆFT

DAGE OM LIVSFORLØB MED KRÆFT

FÆLLESSKAB – HÅB – NÆNSOMHED



Livskraft

I samarbejde med KIU - Kvinder med kræft i underlivet - har vi sammensat et program for dig, der har eller har haft kræft.

Kræft og kræftbehandling kan medføre smerter, dårlig søvn, tankemylder, bekymringer, mindre overskud og et nervesystem i alarmberedskab. Denne uge inviteres du tilbage til kroppen og tilbage til livet. Dit nervesystem vil blive næret med sang, bevægelse, kreativitet og natur. Der vil være oplæg, der kan styrke din aktuelle situation og give kroppen mulighed for at rekreere. Vi lægger vægt på nænsomhed, og der vil være mulighed for gode samtaler, uanset hvor du er i dit forløb.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Programværter: Cecilia Lotko Pontoppidan, præst og tidligere sygehuspræst; Marianne Garder, frivillig på Refugiet; Peter Wagner Mollerup, forstander på Refugiet.

Medvirkende: Laura Graakjær, psykolog; Ane Mette Dam, helhedsorienteret fysioterapeut og underviser i meditation og QiGong; Helle Skaarup, tidl. forstander ved Refugiet; Aksel Kroglund Olesen, musiker og komponist.

FREDAG 9. OKTOBER

- 14.00: Værelserne er klar
- 14.30: Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00: Velkomst i Pejsestuen, samt fortælling og rundvisning på Refugiet, Kloster og Kirke. v. *Peter Wagner Mollerup*
- 17.30: Aftensang i kirken
- 19.30: Intro til 'Livskraft'. Sang, refleksion, broderi og samtale. v. *Cecilia Lotko Pontoppidan og Marianne Garder*

LØRDAG 10 OKTOBER

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 9.45: Meditation v. *Peter Wagner Mollerup*
- 10.15: 'Hjemlighed' v. *Helle Skaarup*
- 15.00: 'At være med angsten' v. *Laura Graakjær*
- 17.30: Aftensang
- 19.30: Præsentation og broderi

SØNDAG 11. OKTOBER

- 10.30: Gudstjeneste/egen tid
- 13.30: Udflugt til Nolde-museet via marsken. Husk pas!
- 19.30: Læse salon/broderi v. *Cecilia Pontoppidan og Marianne Garder*

MÅNDAG 12. OKTOBER

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 9.45: "Livskraft" v. *Marianne Garder og Cecilia Lotko Pontoppidan*
- 10.15: Fokus på åndedræt, nervesystemet og blide Qi gong- og strækøvelser (1 time) v. *Ane Mette Dam*
- 15.00: Afspænding/hvilestillinger (1 time) v. *Ane Mette Dam*
- 17.30: Aftensang
- 19.30: Broderi

TIRSDAG 13. OKTOBER

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 9.45: Meditation v. *Peter Wagner Mollerup*
- 10.15: Om at være hus for både glæden og sorgen - at være menneske er at leve på flere etager. v. *Cecilia Lotko Pontoppidan*
- 15.00: Vandretur langs Brede Å v. *Marianne Garder*
- 17.30: Aftensang
- 19.30: Jazztoner og efterårstanker i Kapitelsalen. Herefter bobler og hygge i stuerne. v. *Cecilia Lotko Pontoppidan og Aksel Kroglund Olesen*

ONSDAG 14. OKTOBER

- 8.30: Morgensang i Kapitelsalen
- 9.45: Meditation (30 min.) v. *Peter Wagner Mollerup*
- 10.15: Afrunding, evaluering, fællesbillede, broderi frise
- 12.00: Frokost og tak for dagene