



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: kr. 4995 kr.

Dobbeltværelse: kr. 4695 kr.

Stort dobbeltværelse: kr. 4845

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 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 søndag kl. 10.30 (forbehold for ændret tidspunkt)

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

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 22. april

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



15. - 18. januar

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

OMSORGSRETRÆTE

TID TIL EGENOMSORG

OMSORG – RUM – HVILE



VELKOMMEN TIL OMSORGSRETRÆTE PÅ REFUGIET

En retræte med fokus på dig, som trænger til hvilen og omsorgen for dig selv. Måske lever du i en livssituation, hvor det er vanskeligt at prioritere egen omsorg, fordi andre har brug for din opmærksomhed og dit nærvær.

Måske skal du give mere end du modtager, måske er livet og tilværelsen blevet forandret i en grad, som kræver et nyt meningsspor for at finde vej.

Omsorgsretræten er et tilbud om et frirum i rolige omgivelser – en pause i hverdagen, hvor du får styrket opmærksomheden på egen omsorgens betydning gennem hvilen, stilheden, naturen og kontakten med kroppen.

Samspillet mellem krop, sind og ånd vækkes og balancen kan øge livskvaliteten og genskabe håb midt i de udfordringer, vi ikke altid er medbestemmende over.

Ud over oplæg vil vi gennem dagene få hjælp til at komme ind i stilheden og roen bl.a. gennem guidede meditationer, viden om åndedrættet og dets betydning for vores velbefindende, fysisk og psykisk, understøttet af enkle øvelser lige til at tage med hjem og anvende i hverdagen. Yin Yoga og mindfulness bidrager til at skabe ro og balance i krop og sind.

Søndag skal vi på en naturvandring i stilhed i den gamle skov Draved Skov nær Løgumkloster. Ophold i naturen har en positiv indvirkning på os, særligt hvis vores sind er presset og i ubalance.

Der vil alle dagene blive god tid til stilhed, hvile og refleksion.

Det er også muligt at gennemføre dagene helt i stilhed og mulighed for at vælge de programdele du ønsker at deltage i.

Dagene ledes og faciliteres af: Annette B. Aagaard, retræteleder og cand. pæd.psyk., og Peter Wagner Møllerup, forstander på Refugiet, psykoterapeut (ID) og meditationslærer.



Med: Elise H. Brink, naturvejleder og programmedarbejder; Kristine Poulsen, åndedrætsterapeut, Yin Yoga instruktør, mindfulness- og meditationslærer

FREDAG 15. JANUAR

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebak i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen på Refugiet – lille omvisning på Refugiet, i Kirke og Kloster
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30 **At lande i stilhed- en kort introduktion til stilhedens betydning**
v. Peter Wagner Møllerup og Annette B. Aagaard

LØRDAG 16. JANUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 **Omsorgens betydning: når du giver mere end du modtager**
v. Annette B. Aagaard
- 15.00 **Åndedrættet, Yin Yoga og mindfulness**
v. Kristine Poulsen, åndedrætsterapeut og Yin Yoga instruktør
- 17.30 Aftensang i Kirken
- 19.30 **Sang og musik som liv og erindring – en sangaften**
v. Aksel Kroghslund Olesen, musiker og komponist

SØNDAG 17. JANUAR

- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 14.00 **Stilhed i naturen. En eftermiddag med vandretur og pauser til ro og refleksion i Draved Skov**
v. Elise Hvelplund Brink, naturvejleder
- 19.30 **Samtalecafé: At finde vej når livet ikke længere er selvfølgeligt**
v. Annette B. Aagaard

MÅNDAG 18. JANUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 **Kunsten at huske egen omsorgen i hverdagen**
- 11.00 **Afrunding på dagene**
v. Peter Wagner Møllerup og Annette B. Aagaard
- 12.00 Frokost - og derefter afrejse