



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 hjemmebak til alle. Velkommen her!

PRIS PR. PERSON / 4 DAGE

Lille enkeltværelse: 4945 kr.

Dobbeltværelse: 4795 kr.

Enkeltværelse: 5095 kr.

Stort dobbeltværelse: 4945 kr.

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

TILMELDING

Book dit ophold online på vores hjemmeside: www.loegumkloster-refugium.dk, eller via email: mail@loegumkloster-refugium.dk eller telefon: tlf. 7474 3301.

BLIV I ROEN?

Ekstra dag m. fuld forplejning før 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.

RABAT SOM MEDLEM AF ÆLDRE SAGEN

ÆldreSagens medlemmer kan få 10% i rabat på programmet via aeldresagen.dk.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 30. juni 2026

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



12. - 15. marts



LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

QIGONG-RETRÆTE

FORÅRETS ENERGIER VÆKKES

FORÅR – LYS – SPIREN



VELKOMMEN I QIGONGENS VERDEN AF BEVÆGELSE!

Du inviteres til fire rolige dage i forårets vækkelse, hvor vi lader os fylde med ny kraft og energi i det spirende lys, foråret bringer – og samtidig bibeholder eller åbner os for oplevelsen af ro og nærvær i krop, sind og ånd.

Det sker gennem de rolige og bløde QiGong-bevægelser, hvor livsenergien bevæges som en form for meditation i bevægelse.

QiGong har sin oprindelse i ældgammel kinesisk bevægelseskunstpraksis. Her opbygges Qi (energi), som løsner og forbedrer kroppens energi-flow og det virker styrkende, forebyggende og helende.

Vi bevæger vores muskler, forbedrer både vores holdning og bevægelighed samt kredsløb. Vi træner balance, koordination og koncentration for derigennem at opnå et klarere fokus. Først og fremmest er bevægelserne i QiGong dog beroligende og afstressende.

Hen over dagene guides derudover dagligt i meditation, hvilket foregår enten siddende eller liggende.

Åndedrættet er en gennemgående bevidst livsledsager alle dagene, og da det ligger øverst i hierarkiet, vil der være et kort oplæg om åndedrættet, med efterfølgende massage af vores strukturer i kroppen, der har stor betydning for et velfungerende åndedræt. Det sker ved hjælp af små massage-bolde, som hver deltager selv arbejder med.

Velkommen til blide dage i QiGongens univers, hvor vi tager meditationen og åndedrættet i hånden i samklang med Refugiets rytme og forårets komme.

QiGong foregår stående med simple og lette bevægelser. Det er dog muligt at udføre siddende, hvis behovet opstår.

Plads til at være langsom, til ro og fordybelse. Tid til eftertanke og til at falde ind i refugierytmen.

Nyd Refugiets skønne rammer med skønne værelser, roen i pejsestuen og køkkenets gode mad. Foruden de stemningsfulde omgivelser nær det gamle kloster, kirken og i naturen omkring Brede å.

Dagene ledes af Ane Mette Dam, helhedsorienteret fysio-, natur- og åndedrætsterapeut samt underviser i QiGong og mindfulness meditation.



F R E D Å G 12 . M Å R T S

14.00	Værelserne er klar
14.30	Kaffe/te og hjemmebak i Pejsestuen
15.00	Velkommen – og rundvisning på Refugiet, i kloster og kirke
17.30	Aftensang i kirken
19.30	QiGong – bevægelse i teori og praksis. Introduktion og præsentation.

L Ø R D Å G 13 . M Å R T S

8.30	Morgensang i Kapitelsalen
9.30	QiGong og Meditation
13.00	Hviletid eller tid til vandring i naturen
15.00	Massér dit åndedræt
17.30	Aftensang i kirken
19.30	QiGong-stræk og Meditation

S Ø N D Å G 14 . M Å R T S

09.30	Morgenmeditation
10.30	Gudstjeneste i Løgumkloster kirke
13.00	Hviletid eller vandring i naturen
15.30	QiGong – inde eller ude i haven
19.30	Sange fra højskolesangbogen – en musik- og sangaften <i>ved Aksel Kroghslund Olesen, musiker og komponist</i>

M Å N D Å G 15 . M Å R T S

8.30	Morgensang
9.30	QiGong og meditation
11.00	Afrunding og afslutning
12.00	Frokost – og tak for denne gang og på gensyn!