

Pris pr. person

Dobbeltværelse: 3.695 kr.

Enkeltværelse: 3.995 kr.

Prisen er inkl. program, fuld forplejning og overnatning i værelse med eget bad og toilet.

Der er linned og håndklæder på værelset. Indkvartering kl. 14 på ankomstdagen. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

Medbring blot behageligt tøj, som du kan røre dig i. Måtter mm. er på Refugiet.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Tilmelding

Klik ind på hjemmesiden: www.loegumkloster-refugium.dk og find programmet, hvor du kan tilmelde dig. Du kan også maile eller ringe - se info nedenfor.

Når du har tilmeldt dig, vil du modtage en bekræftelse med betalingsoplysninger. Betalingen bedes foretaget forud for opholdet.

Ønsker du en ekstra overnatning før eller efter programmet er der mulighed herfor til en særpris på 695 kr. pr. døgn.

Yoga-retræte 20.-23. marts 2020



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

Om Løgumkloster Refugium

I 1960 blev Refugiet etableret med det mål at skabe rammer for ro, fordybelse og nye erkendelser tilrettelagt på folkelig, national, kulturel og kirkelig baggrund. Refugiet blev tegnet af Rolf Graae og Richard Aas i slutningen af 50'erne. De 47 værelser, pejsestue, spisesal og øvrige fællesrum med designklassiske møbler er centreret omkring den skønne atriumhave. Fra Refugiet er der direkte adgang til det middelalderlige cistercienserkloster og den smukke klosterkirke.

Refugiet ligger i et skønt naturområde med Bredeå, der slynger sig igennem landskabet, og med Draved skov og Kongens Mose ikke langt herfra. Vi må heller ikke glemme Løgumkloster by, der ligger her med de mange hvide huse og markedspladsen, og hvor kirkeklokkerne og Frederik IX's Klokkespil klinger smukt i vinden.





Velkommen

At finde den rigtige balance mellem krop, sind og ånd kan ofte være svært i en travl og stresset hverdag. For at opnå denne balance er det vigtigt at give kroppen de bedste betingelser, og det er disse dages fokus.



Retræten henvender sig til dig, der er nysgerrig efter at finde ud af, hvad yoga er, og hvordan aftrykket af yoga føles i din krop og dit sind, men også til dig, der kender til yoga i forvejen.



Undervisning er ikke tilsluttet en bestemt yogaretning. Anita har fokus på roen, blidheden og den meditative virkning yoga har. Alle kan være med.

Underviser: Anita Rostgaard Andersen, yogalærer og klinisk diætist.
Mere info: www.yogastudie.dk



Refugiets dagsrytme

7.45-9.15	Morgenmad (søn. 7.45-9.30)
8.15-8.30	Morgensang i kapitelsalen (man.-lør.)
12.00	Frokost
14.30-16.00	Eftermiddagskaffe/te
17.30	Aftensang i Kirken (man.-lør.)
18.00	Middag efterfulgt af aftenkaffe/te

FREDAG 20. MARTS

14.30	Kaffe/te og hjemmebag
15.00	Velkomst og rundvisning på Refugiet
16.00	Vi lander med blid, nærværende yoga
19.30	Kort introduktion til meditation og guidet meditation i Kapitelsalen

LØRDAG 21. MARTS

9.00	Stille vandring
10.15	Yoga med bevægelse og stille flows. Yoga nidra afspænding
14.00	Stille vandring
15.30	Åndedrættet som basis for mere indre ro - teori, bevægelse og åndedræts øvelser
19.30	Godnat yoga - øvelser for en bedre søvn

SØNDAG 22. MARTS

7.30-8.30	Yoga for de morgenfriske - vi vækker kroppen
10.30	Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
14.00	Stille vandring
15.30	Yoga for stabilitet og balance samt yoga Nidra
19.30	Meditation i kapitelsalen

MANDAG 23. MARTS

9.00	Stille vandring
10.15	Yin og restorativ yoga
12.00	Frokost og farvel og tak for denne gang