

### Pris pr. person

Dobbeltværelse: 4.795 kr.

Enkeltværelse: 5.195 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.

### Tilmelding

Klik ind på hjemmesiden:

[www.loegumkloster-refugium.dk](http://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, modtager du en bekræftelse med betalingsoplysninger. Betalingen bedes foretaget forud for opholdet.

Ønsker du en ekstra overnatning inkl. fuld forplejning efter programmet er der mulighed herfor til en særpris på 595 kr.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 20. maj 2022

# Mærk efter

- bevægelse, åndedræt, kost og ernæring

## 2. - 6. januar 2023



### Refugiets dagsrytme

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



Løgumkloster Refugium · Refugievej 1 · 6240 Løgumkloster · T 7474 3301  
[mail@loegumkloster-refugium.dk](mailto:mail@loegumkloster-refugium.dk) · [www.loegumkloster-refugium.dk](http://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

Balancen mellem krop, sind og sjæl kan være svær – for den travle såvel som den, der har tid til at tænke over livets mening.

Kroppen, sindet og sjælen er en helhed. Gennem blide og nænsomme bevægelser og med fokus på dit åndedræt vil du kunne mærke kroppen på en ny måde. Åndedrættet og nervesystemet påvirker hinanden såvel positivt som negativt, på samme måde som den mad du spiser, påvirker bakterier i tarmen, der igen har indflydelse på dit nervesystem, dit humør og immunforsvar. I weekenden sætter vi fokus på den sammenhæng. Undervejs er der oplæg om åndedrættet og nervesystemet, antiinflammatorisk kost, samt kost der nærer tarmen og sindet positivt.

Disse dage har fokus på at give kroppen de bedste betingelser. Retræten henvender sig til dig, der ønsker ny viden eller ønsker at 'træde nye stier'. Vi arbejder med kroppen ved stille bevægelse (smidighed, styrke og balance), egen massage med forskellige bolde, åndedrætsøvelser, daglige gåture med refleksionsøvelser m.m.

Anita har fokus på bevidst sansning, blidhed og nærvær, når hun guider bevægelse, åndedrættet, yoga og i sine faglige oplæg. Undervisningen bekender sig ikke til en bestemt yogaretning eller religion. Alle kan være med.

Underviser: Anita Rostgaard Andersen, yogalærer og klinisk diætist.  
Mere info: [www.yogastudie.dk](http://www.yogastudie.dk)



### MANDAG 2. JANUAR

---

14.30	Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
15.00	Velkomst og introduktion til stillevandring med refleksion (teori)
15.30	Åndedrættet og nervesystemet - teori og praksis
20.00	Blid, nærværende, sansende, afspændende og meditativ yoga

---

### TIRSDAG 3. JANUAR

---

7.30	Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser
10.00	Oplæg: Tarme i topform
13.00	Stille vandring med refleksion (ca. 3,5 km)
15.30	Åndedrættet i bevægelse - teori og praksis

---

### ONSDAG 4. JANUAR

---

7.30	Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser
10.00	Oplæg: Antiinflammatorisk kost
13.00	Stille vandring med refleksion (vælg mellem 3 km eller 5 km)
15.30	Åndedrættet i bevægelse - teori og praksis

---

### TORSDAG 5. JANUAR

---

7.30	Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser
10.00	Nye tanker - nye mål - egen proces
13.00	Stille vandring med refleksion (vælg mellem 3 km eller 5 km)
15.30	Åndedrættet i bevægelse - teori og praksis
20.00	Syng dig i godt humør - fælles hygge

---

### FREDAG 6. JANUAR

---

7.30	Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser
9.15	Morgensang, opsamling og afrunding
12.00	Frokost og farvel og tak for denne gang

---