



Løgumkloster Refugium

Løgumkloster Refugium er et folkekloster i grænselandet. Bygget sammen med det gamle cistercienserkloster og skabt til ro, 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 en sang. De fredfyldte værelser er centreret omkring en skøn atriumhave. I pejsestuen 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!

PRIS PR. PERSON / 5 DAGE

Lille enkeltværelse:	5.895 kr.	Dobbeltværelse:	5.695 kr.
Enkeltværelse:	6.045 kr.	Stort dobbeltværelse:	5.895 kr.

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

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning før eller efter programmet kan tilkøbes for kun 795 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. 7.30-8.30. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

3. – 7. juni 2024

Vandring, yoga og meditation



Løgumkloster Refugium



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

YOGA, MEDITATION OG VANDRING

Alting i balance

Det smukke landskab omkring Løgumkloster og omegn og Løgumkloster Refugium er rammerne – naturen, bevægelserne og nærvær er redskaberne.

Yogaundervisningen med fokus på åndedrættet, nærværende bevægelse, bevidsthed, meditation, naturen, egenomsorg og fællesskab er grundstenene i dagene. Yogaundervisningen bliver guidet ud fra en kærlig tilgang til livet. Undervisningen er nærværende og rolig, og der tages afsæt i hatha-, yin-, vinyasa-, sansebaseret- og restorativ yoga.

Det er vigtigt for Anita at skabe en særlig positiv balance og energi i undervisningen, så hendes undervisning bliver let og levende – nærværende, meditativ og funktionel – teori og praksis skal forenes.

Anita har øje for forskelligheden, og at alle kommer med deres krop og historie.

Det er en god idé at have 'snust' lidt til, hvad yoga kan byde på, men det vigtigste er, at du er nysgerrig og imødekommende for bevægelse, for stilhed, for fællesskab og hygge - og kan lide at grine.

Oplevelser fra tidligere Yoga-, vandring- og meditations-retræter:

"Naturen og det at opleve naturen stille sammen med andre er magisk og helende"

"En naturlig ro og afslappethed indfinder sig i kroppen, når der opstår en indre bevidsthed, og kroppen roligt bevæger sig for at blive balanceret."

"Det skal opleves på egen krop – det er så godt for krop og sjæl."

"Helheden i retræten kan noget særligt."

Forudsætningen er, at du kan vandre 10 – 15 km (med et tempo på ca. 3 km i timen). 2/3 del af vandringen foregår i stilhed. Der er pauser undervejs.

Dagene ledes af Anita Rostgaard Andersen, uddannet yogalærer og klinisk diætist



MANDAG 3. JUNI

14.00	Værelserne er klar
14.30	Kaffe/te og kage i pejsestuen
15.00	Præsentation og introduktion til programmet i havesalen
15.30	Yoga i et stille flow - Bevidsthed
19.00	Aftentur til Sølsted mose - gåtur i fuglereservatet ca. 3 km

TIRSDAG 4. JUNI

8.30	Morgensang
9.30	Yin yoga - Nærvær
13.00	Brede å - 1. etape (10 km)
19.30	Fokus på fødder og godnat

ONSDAG 5. JUNI

8.30	Morgensang
9.30	Yoga i et stille flow - Taknemlighed
13.00	Eftermiddagshvil
15.00	Brede å - 2. etape (14 km). Meditation i solnedgangen ved Ballum Sluse. Retur på Refugiet kl. ca. 21.30.

TORSDAG 6. JUNI

8.30	Morgensang
9.30	Yin yoga - Fordybelse
13.00	Dravedskov (12 km)
19.30	Sang og hygge

FREDAG 7. JUNI

8.30	Morgensang
9.30	Yoga i et stille flow - Væren
11.30	Afrunding og tak for denne gang
12.00	Frokost