



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

Lille enkeltværelse: 4450 kr.

Enkeltværelse: 4600 kr.

Dobbeltværelse: 4300 kr.

Stort dobbeltværelse: 4450 kr.

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

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning efter programmet kan tilkøbes for kun 500 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. 7.30-9.15. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 3. september

2. - 5. januar

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

MÆRK EFTER

NYTÅRSVELVÆRE

BÅLANCE – KROP - GROUNDED



MÆRK EFTER

Giv dig selv en god begyndelse på året med fire dage, hvor balancen mellem krop, sind og ånd er i centrum. Gennem blide og nænsomme (yoga)bevægelser og fokus på dit åndedræt og din kost bevæger vi os mod en følelse af balance og at være grounded. Alle kan være med.

Det er en god forudsætning, at du kan lide at bevæge dig og arbejde med din krop.

Disse 'mærk efter-dage' på Refugiet er en måde at gå ind i et nyt år på med eftertanke og nærvær. Hvor er vi? Hvad står vi på? Hvor skal vi hen? Giv dig selv de bedste betingelser for at gå et år i møde i smukke omgivelser, skøn mad og et godt fællesskab.

Dagene ledes af Anita Rostgaard Andersen, yogalærer, åndedrætsterapeut og diætist.



TORSDAG 2. JANUAR

14.30	Ankomst, kaffe og kage
15.00	Velkommen til Refugiet - introduktion til dagene i havesalen
15.30	Yoga
17.30	Aftensang i kirken
19.30	Fokus på åndedrættet (teori og praksis)

FREDAG 3. JANUAR

8.30	Morgensang i Kapitelsalen
9.30	Yoga
15.00	"Tarme med charme" (foredrag)
17.30	Aftensang i kirken
19.30	Restorativ yoga / kropsscanning / afspænding

LØRDAG 4. JANUAR

8.30	Morgensang i Kapitelsalen
9.30	Yoga
15.30	Antiinflammatorisk kost (foredrag)
17.30	Aftensang i kirken
19.30	Sang og hygge i stuerne

SØNDAG 5. JANUAR

8.30	Morgensang i Kapitelsalen
9.30	Yoga i havesalen
12.00	Frokost og tak for denne gang