



12. - 17. februar

LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

RETRÆTE

KLOSTERDAGE

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 / 6 DAGE

Lille enkeltværelse: 6750 kr.

Dobbeltværelse: 6500 kr.

Enkeltværelse: 7000 kr.

Stort dobbeltværelse: 6750 kr.

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

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning før 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. 7.30-9.15. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

Medbring gerne en notesbog til notater!

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret november 2024

RO – SELVOMSORG - LIVSKRÆFT



VELKOMMEN

En retræte med fokus på opmærksomt nærvær og selvivaretagelse.

Kurset har fokus på at styrke opmærksomt nærvær for egne sanser, og blive mere bevidst om samspillet mellem krop og sind, følelsesmæssig bevidsthed og forebyggelse. Målet er at passe bedre på dig selv, og på den måde øge livskvaliteten/evnen til at leve.

Du får en introduktion til opmærksomt nærvær og konkrete input til egenomsorg og levedygtighed i hverdagen. Dette kan være et bidrag til at klare hverdagens stress bedre og "være i" det, der kan være svært og i det ubehagelige.

Der vil blive tid til stilhed, hvile og refleksion.

Dagene ledes af Gry Stålsett, som har arbejdet i mange år med udbrændthed og med emotionel udmattelse i arbejdslivet. Gry er ph.d., lektor i religionspsykologi og faglig leder på Bispehagen samtalesenter i Stavanger.

ONSDAG 12. FEBRUAR

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen på Refugiet – lille omvisning på Refugiet, i Kirke og Kloster
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster kirke
- 19.30 Velkomst - præsentationsrunde "At blive mere nærværende i sit eget liv" – om selvforhold.

TORSDAG 13. FEBRUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 At blive bevidst – give status til 'det indre arbejde'
- 15.30 Stress, acceleration: Hvad sker der med os?
Følelsesmæssig udmattelse – vi lander i kroppen.
- 17.30 Aftensang i Kirken
- 19.30 Arbejde med de 7 grundlæggende forudsætninger for et godt liv.

FREDAG 14. FEBRUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Brabras dagbog II. At tage dig selv seriøst. Karakteristika for udbrændthedsstadierne.
- 15.30 Åndedrættet, der forankrer. Din krop her og nu. Hvad har du brug for for at have det godt?
- 17.30 Aftensang i Kirken
- 19.30 De 7 grundlæggende antagelser - øvelser

LØRDAG 15. FEBRUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Brabras dagbog. Life fitness søjle – evne til at leve I
- 15.30 Om skams og skylds fænomenologi og dens livshæmmende kraft
- 17.30 Aftensang i Kirken
- 19.30 Selvmedfølelse og de 7 grundlæggende følelser – øvelser

SØNDAG 16. FEBRUAR

- 9.15 – 10.15 Eksistentiel vejrmelding
- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 15.30 Livskompetencer (Life fitness) – evne til at leve II.
Tætte relationer og kommunikation
- 19.30 Evne til at leve – mening, refleksion og grundlæggende forudsætninger – selvmedfølelse, åndedræt og nærvær

MÅNDAG 17. FEBRUAR

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Livsduelighed "evne til at leve" III: Gode hverdagsrutiner: rytme, grænser og støttefunktioner
- 11.15 Hvor er jeg nu - opsummering af dagene og farvel
- 12.00 Frokost - og derefter afrejse