



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

Dobbeltværelse: 8.495 kr. Enkeltværelse: 8.995 kr.

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

TILMELDING

www.loegumkloster-refugium.dk, mail@loegumkloster-refugium.dk
eller T: 7474 3301.

HUSK PAS, til busturen søndag.

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

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 26. februar 2026

Løgumkloster Refugium Refugievej 1 6240 Løgumkloster
T: 7474 3301 mail@loegumkloster-refugium.dk www.loegumkloster-refugium.dk
Find os på Facebook, Instagram og LinkedIn



9. oktober – 14. oktober

 **LØGUMKLOSTER
REFUGIUM**

LIVSKRÆFT

DAGE OM LIVSFORLØB MED KRÆFT

FÆLLESSKAB – NÆNSOMHED – LIV



Livskraft

I samarbejde med KIU - Kvinder med kræft i underlivet - har vi sammensat et program for dig, der har eller har haft kræft.

Kræft og behandling for kræft kan give smerter i kroppen, dårlig søvn, tankemylder, bekymringer, mindre overskud og et nervesystem i alarmberedskab. Denne uge inviteres du tilbage til kroppen og tilbage til livet. Dit nervesystem vil blive næret med sang, bevægelse, kreativitet og natur. Der vil være oplæg, der kan styrke din aktuelle situation og give kroppen mulighed for at rekreere. Der vil være en nænsomhed og mulighed for gode samtaler uanset, hvor du er i dit forløb.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Programværter: Cecilia Lotko Pontoppidan, præst og tidligere sygehuspræst, Marianne Garder, frivillig på Refugiet, Peter Wagner Møllerup, forstander. Arrangeres i samarbejde med KIU.

FREDAG 9. OKTOBER

14.00: Værelserne er klar

14.30: Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen

15.00: Velkomst i Pejsestuen, samt fortælling og rundvisning på Refugiet, Kloster og Kirke, v. *Peter Wagner Møllerup, forstander ved Refugiet*

17.30 Aftensang i kirken

19.30 Intro til 'Livskraft'. Sang, refleksion, broderi og samtale i Havesalen v. *Cecilia Lotko Pontoppidan, præst og Marianne Garder, frivillig og refugievært*

LØRDAG 10 OKTOBER

8.30: Morgensang i Kapitelsalen

9.45: Meditation v. *Peter Wagner Møllerup*

10.15: 'Hjemmelighed' v. *Helle Skaarup, tidl. forstander ved Refugiet*

15.00 'At være med angsten' v. *Ingrid Dircks, psykolog*

17.30 Aftensang

19.30 Præsentation og broderi

SØNDAG 11. OKTOBER

10.30: Gudstjeneste/egen tid

13.30: Bustur til Noldemuseet via Marsken (Husk pas!)

19.30: Læse salon/broderi v. *Cecilia og Marianne*

MÅNDAG 12. OKTOBER

8.30: Morgensang i Kapitelsalen

9.45: 'Tid med Cecilia og Marianne'

10.15: Fokus på åndedræt, nervesystemet og blide Qi gong- og strækøvelser (1 time) v. *Ane Mette Dam, helhedsorienteret fysioterapeut samt underviser i mindfulness meditation og QiGong*

15.00: Afspænding/hvilestillinger (1 time) v. *Ane Mette Dam*

17.30: Aftensang

19.30: Broderi

TIRSDAG 13. OKTOBER

8.30: Morgensang i Kapitelsalen

9.45: Meditation v. *Peter*

10.15: Om at være hus for både glæden og sorgen - at være menneske er at leve på flere etager. v. *Cecilia*

15.00: Vandretur langs Brede Å v. *Marianne*

17.30: Aftensang

19.30: Jazztoner og efterårstanker i Kapitelsalen. Herefter bobler og hygge i stuerne v. *Cecilia og Aksel Kroghslund Olesen, pianist*

ONSDAG 14. OKTOBER

8.30: Morgensang i Kapitelsalen

9.45: Meditation (30 min.) v. *Peter*

10.15: Afrunding, evaluering, fællesbillede, broderi frise

12.00: Frokost og tak for dagene