



## 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 / 6 dage

Dobbeltværelse: 5.995

Enkeltværelse: 6.495

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.

15. - 20. september 2024

# Tilbage til livet

Refugiedage

for dig, der har eller har haft kræft



Løgumkloster Refugium



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

## TILBAGE TIL LIVET

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 forårsager 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.

*Vært: Louise Franklin Højlund, præst og forstander og Marie Karkov, refugiemedarbejder. Arrangeres i samarbejde med KIU*

## SØNDAG

- 14.30 Ankomst, kaffe og kage
- 16.00 Velkommen og intro til dagene i Kapitelsalen
- 19.30 For livet. Sang, refleksion og samtale. V. Louise Franklin Højlund

## MANDAG

- 8.30 Morgensang i Kapitelalen
- 10.00 At være i livet v. Preben Kok, tidl. sygehuspræst
- 15.00 At være i livet v. Preben Kok, tidl. sygehuspræst
- 16.00 Vandring
- 19.30 Fuglekor - syng med!

## TIRSDAG

- 8.30 Morgensang i Kapitelalen
- 10.00 Blid yoga
- 15.00 Kreativitet
- 19.30 Fælleslæsning v. litterat og refugiemedarbejder Marie Karkov

## ONSDAG

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Tur til Rømø. Vandring. Vandring og madpakke ved havet.  
Fortællinger om Vadehavet ved naturformidler
- 19.30 Biograf: The Concert af Rahu Mihaileanu

## TORS DAG

- 8.30 Morgensang i Kapitelalen
- 10.00 Hvad nu hvis - samtale om liv og død
- 15.00 Kærlighed og nærvær - oplæg om krop og sanselighed.
- 16.00 Skrivecafe
- 19.30 Guidet meditation i Kapitelsalen + bobler og hygge

## FREDAG

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Afrunding, evaluering, fællesbillede
- 12.00 Frokost og tak for dagene