

Pris pr. person

Dobbeltværelse: 5.095 kr.

Enkeltværelse: 5.495 kr.

Prisen er inkl. program, fuld forplejning og overnatning i værelse med eget bad og toilet.

Der er linned og håndklæder på værelset. Indkvartering kl. 14 på ankomstdagen. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

Medbring blot behageligt tøj, som du kan røre dig i. Måtter mm. er på Refugiet. Til vandringerne gode vandresko og regntøj, hvis der er regn i sigte.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Tilmelding

Klik ind på hjemmesiden: www.loegumkloster-refugium.dk og find programmet, hvor du kan tilmelde dig. Du kan også maile eller ringe - se info nedenfor.

Når du har tilmeldt dig, vil du modtage en bekræftelse med betalingsoplysninger. Betalingen bedes foretaget forud for opholdet.

Ønsker du en ekstra overnatning før eller efter programmet er der mulighed herfor til en særpris på 695 kr. pr. døgn.

26. november 2021

Vandring, yoga og meditation

20. - 24. maj 2022



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

Om Løgumkloster Refugium

I 1960 blev Refugiet etableret med det mål at skabe rammer for ro, fordybelse og nye erkendelser tilrettelagt på folkelig, national, kulturel og kirkelig baggrund. Refugiet blev tegnet af Rolf Graae og Richard Aas i slutningen af 50'erne. De 47 værelser, pejsestue, spisesal og øvrige fællesrum med designklassiske møbler er centreret omkring den skønne atriumhave. Fra Refugiet er der direkte adgang til det middelalderlige cistercienserkloster og den smukke klosterkirke.

Refugiet ligger i et skønt naturområde med Bredeå, der slynger sig igennem landskabet, og med Draved skov og Kongens Mose ikke langt herfra. Vi må heller ikke glemme Løgumkloster by, der ligger her med de mange hvide huse og markedspladsen, og hvor kirkeklokkerne og Frederik IX's Klokkespil klinger smukt i vinden.





Velkommen

Balancen mellem krop, sind og ånd kan være svær - det være sig for såvel den travle som den, der har tid til at tænke over livets mening.

Disse dage har fokus på at give kroppen de bedste betingelser gennem vandring, yoga og meditation.

Forudsætning er at du kan vandre 10-12 km på dagsvandringerne.

Undervisning er ikke tilsluttet en bestemt yogaretning. Anita har fokus på roen, blidheden og den meditative virkning yoga har.

Underviser: Anita Rostgaard Andersen, yogalærer og klinisk diætist.
Mere info: www.yogastudie.dk



FREDAG 20. MAJ

14.30	Kaffe/te og hjemmebag
15.00	Velkomst og rundvisning på Refugiet
16.00	"Naturen kalder". Første etape af vandreruten ca. 6 km
20.00	Vi lander med blid, nærværende, sansende og meditativ yoga

LØRDAG 21. MAJ

7.00	Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser
10.00	"Naturen kalder". Anden etape af vandreruten ca. 10 km. Mentale og fysiske pauser inkl. frokost
15.30	Nærværende, sansende og meditativ yoga
20.00	Nervesystemet og åndedrættet (teori og praksis)

SØNDAG 22. MAJ

7.00	Vi vækker kroppen med stille flow og sansende yoga
10.30	Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
13.00	"Naturen kalder". Tredje etape af vandreturen ca. 10 km. Mentale og fysiske pauser.
20.00	Godnat yoga /meditation

MANDAG 23. MAJ

7.00	Vi vækker kroppen med stille flow og blide bevægelser
10.00	"Naturen kalder". Fjerde etape af vandreruten ca. 12 km. Mentale og fysiske pauser inkl. frokost
15.30	Nærværende, sansende og meditativ yoga
20.00	Sang og fælles hygge

TIRSDAG 24. MAJ

7.00	Vi vækker kroppen med stille flow og sansende yoga
10.00	Blid kropslig arbejde med nervesystemet og guidet Yoga nidra afspænding
11.00	Afrunding
12.00	Frokost og farvel og tak for denne gang
