

Pris pr. person

Dobbeltværelse: 3.995 kr.

Enkeltværelse: 4.295 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.

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, modtager du en bekræftelse med betalingsoplysninger. Betalingen bedes foretaget forud for opholdet.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

11. januar 2022

Ro, nærvær og balance med yoga 11. - 14. april 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.

Kroppen, sindet og sjælen er en helhed. Gennem blide og nænsomme bevægelser og med fokus på dit åndedræt vil du kunne mærke kroppen på en nye måde. Åndedrættet og nervesystemet påvirker hinanden såvel positivt som negativt, på samme måde som den mad du spiser, påvirker bakterier i tarmen, der igen har indflydelse på dit nervesystem, dit humør og immunforvar. Undervejs er der oplæg om åndedrættet og nervesystemet samt på tarmenes indvirkning på bl.a. humøret.

Disse dage har fokus på at give kroppen de bedste betingelser. Retræten henvender sig til dig, der er nysgerrig efter at finde ud af, hvad yoga er, og hvordan yoga føles i din krop og dit sind, men også til dig, der kender yoga i forvejen. Anita har fokus på bevidst sansning, blidhed og nærvær, når hun guider yoga og faglige oplæg. Undervisningen er ikke tilsluttet en bestemt yoga retning eller religion. Alle kan være med.

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

MANDAG 11. APRIL

14.30	Kaffe/te og hjemmebag
15.00	Velkomst og rundvisning på Refugiet
15.30	Åndedrættet og nervesystemet
19.30	Vi lander med blid, nærværende, sansende og meditativ yoga

TIRSDAG 12. APRIL

7.00	Vi vækker kroppen med flow og sansende yoga
10.00	Oplæg 1: Tarme i topform 1
13.00	Stille vandring - ca. 5 km.
15.30	Blid, nærværende, sansende og meditativ yoga
20.00	Godnat yoga /meditation

ONSDAG 13. APRIL

7.00	Vi vækker kroppen med flow og sansende yoga
10.00	Oplæg 2: Antiinflammatorisk kost 1
13.00	Stille vandring - ca. 5 km.
15.30	Blid, nærværende, sansende og meditativ yoga
19.30	Sang og fælles hygge

SKÆRTORSDAG 14. APRIL

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