

Pris pr. person

Dobbeltværelse: 4.199 kr.

Enkeltværelse: 4.499 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.

Yoga-retræte

Ro, nærvær, balance

19.-22. august 2022



Refugiets dagsrytme

7.45-9.15	Morgenmad (søn. 7.45-9.30)
9.15	Morgensang i kapitelsalen
12.00	Frokost
14.30-16.00	Eftermiddagskaffe/te
17.30	Aftensang i Kirken (man.-lør.)
18.00	Middag efterfulgt af aftenkaffe/te



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

Retræten sigter på at finde ro med yoga, bevægelse og åndedræt.

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 ny måde. Åndedrættet og nervesystemet påvirker hinanden, og der vil derfor være opmærksomhed på dette både i teori og praksis.

På retræten er der fokus på nærvær og bevidsthed. Roligt og bevidst bliver du guidet gennem kroppen. Undervisningen er en blanding af flere yogastile og tager udgangspunkt i bl.a. vinyasa flow, hatha yoga, yin yoga, sansebaseret yoga og restaurativ yoga. Undervisningen er sansende og bevidst.

Anita har fokus på at guide med forståelse for sammenhængen i kroppen - bindevævet, muskelgrupper, led, knogler, nervesystemet m.m. Du bliver guidet ind i stille flows, stående, siddende og liggende øvelser. Øvelserne bidrager til styrke, smidighed, balance, bevidsthed og ro.

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. Undervisningen er ikke tilsluttet en bestemt yogaretning eller religion. Alle kan være med.

Underviser: Anita Rostgaard Andersen, yogalærer og klinisk diætist.



FREDAG 19. AUGUST

14.30	Kaffe/te og hjemmebag
15.00	Velkomst med kaffe/te og hjemmebag
15.30	Nervesystemet og åndedrættet - teori og praksis
19.30	Blid, nærværende, sansende, afspændende og meditativ yoga

LØRDAG 20. AUGUST

7.00	Vi vækker kroppen med flow og sansende yoga
10.00	Stille vandring ca. 5 km
14.00	Blid, nærværende, sansende, afspændende og meditativ yoga
20.00	Godnat-yoga /meditation

SØNDAG 21. AUGUST

7.00	Vi vækker kroppen med flow og sansende yoga
10.30	Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
14.00	Blid, nærværende, sansende, afspændende og meditativ yoga
19.00	Aftentur til Rømø - 5 km vandring, mulighed for en dukkert i Vesterhavet, mental pause til solnedgang

MANDAG 22. AUGUST

9.00	Blid, nærværende, sansende yoga og afspænding
11.00	Opsamling og afrunding
12.00	Frokost og farvel og tak for denne gang
