

Pris pr. person

Dobbeltværelse: 5.995 kr.

Enkeltværelse: 6.495 kr.

Prisen er inkl. overnatning i skønt værelse med eget bad og toilet samt fuld forplejning. Der er linned og håndklæder på værelset. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

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.

Program: 7. december 2022

Tilbage til livet

- for dig, der har eller har haft kræft

7. - 12. maj 2023



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 cistercienser-kloster 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 Løgum kloster by, der ligger her med de mange hvide huse og markedspladsen, og hvor kirkeklokkerne og Frederik IX's Klokkespil klinger smukt i vinden.





Velkommen

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

Efter et kræftforløb kender de fleste til smerter i kroppen, dårlig søvn, tankemylder, bekymringer, mindre overskud og et nervesystem i alarmberedskab.

Denne uge vil give fokus på at komme tilbage i kroppen og tilbage til livet gennem blid yoga, meditation, vandring og kreative sysler. Dit nervesystem vil blive næret med sang, kreativitet og natur, og der vil være oplæg, der kan styrke din aktuelle situation og give kroppen mulighed for at rekreere.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.

Programværter:

Anita Rostgaard Andersen, yogalærer og diætist, og Helle Skaarup, psykoterapeut og forstander.



S Ø N D A G 7 . M A J

14.30 Kaffe/te ved Pejsestuen. Værelset er klar fra kl. 14

15.00 **Velkomst og introduktion til dagene**

20-21.15 **Blid, nærværende, sansende, afspændende og meditativ yoga**

M A N D A G 8 . M A J

15-8.15 **Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser**

10.00 **Nervesystemet og åndedrættet (teori og praksis)**

13.30-14.30 **Hviletid eller stille vandring langs åen**

15.30 **Oplæg: passionens kraft**

16.00 **Kreativ værksted**

20.00 **Blid, nærværende, sansende, afspændende og meditativ yoga**

T I R S D A G 9 . M A J

7.15-8.15 **Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser**

10.00 **Mave/tarmproblemer efter behandling – oplæg og dialog i grupper**

13.30-14.30 **Hviletid eller stille vandring langs åen**

15.30 **Oplæg: følelsernes univers**

16.00 **Kreativ værksted**

20.00 **Blid, nærværende, sansende, afspændende og meditativ yoga**

O N S D A G 10 . M A J

7.15-8.15 **Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser**

10-14.30 **TUR TIL RØMØ – vandring, madpakker, pauser (mentale og fysiske), sol og vand**

15.30 **Oplæg: tankernes vilde ridt**

15.30 **Kreativ værksted**

20.00 **Rundt om flyglet - syng dig glad**

T O R S D A G 11 . M A J

7.15-8.15 **Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser**

10.00 **Slip livet løs v. Preben Kok, præst**

13.30-14.30 **Hviletid eller stille vandring langs åen**

15.30 **Reflektionstid i fællesskab**

15.30 **Kreativ værksted**

20.00 **Hyggestund i Pejsestuen**

F R E D A G 12 . M A J

7.15-8.15 **Vi vækker kroppen med flow og sansende blide bevægelser**

10.00 **Fælles afslutning**

12.00 **Frokost og farvel og tak for denne gang**