

Program for kurset

Tilbage til livet

Tilbage til livet

- for dig, der har eller har haft kræft

18. - 24. sept. 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 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 1 8 . S E P T E M B E R

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

15.00 **Velkomst og introduktion til dagene**
v. Anita Rostgaard Andersen og Helle Skaarup

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

M A N D A G 1 9 . S E P T E M B E R

7.15-8.15 **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 **Kreativ værksted**

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

T I R S D A G 2 0 . S E P T E M B E R

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 **Kreativ værksted**

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

O N S D A G 2 1 . S E P T E M B E R

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 **Kreativ værksted**

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

T O R S D A G 2 2 . S E P T E M B E R

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

10.00 **Bevidstheden som samarbejdspartner v. Helle Skaarup**

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

15.30 **Kreativ værksted**

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

F R E D A G 2 3 . S E P T E M B E R

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

10.00 **Syng dig glad – også for dig, der ikke kan finde tonerne**

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

15.30 **Kreativ værksted**

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

L Ø R D A G 2 4 . S E P T E M B E R

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

10.00 **Guidet yoga nidra afspænding. Og Fælles afslutning.**

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