

### Pris pr. person

Dobbeltværelse: 4.295 kr.

Enkeltværelse: 4.695 kr.

Prisen er inkl. overnatning og 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](http://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.

# Livets firkløver

## - Mening, Glæde, Viden og Relationer.

### 25.-29. maj 2017



### Refugiets dagsrytme

7.45-9.15	Morgenmad (søn. 7.45-9.30)
8.15-8.30	Morgensang i kapitelsalen (man.-lør.)
12.00	Frokost
14.30-16.00	Eftermiddagskaffe/te
17.30	Aftensang i Kirken (man.-lør.)
18.00	Middag efterfulgt af aftenkaffe/te



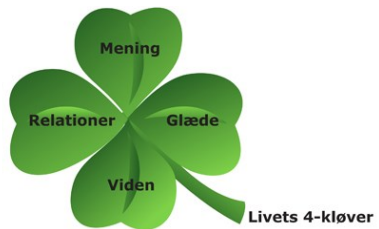
Løgumkloster Refugium · Refugievej 1 · 6240 Løgumkloster · T 7474 3301  
[mail@loegumkloster-refugium.dk](mailto:mail@loegumkloster-refugium.dk) · [www.loegumkloster-refugium.dk](http://www.loegumkloster-refugium.dk)

### 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

Tag med på en opdagelsesrejse i livsglæde.

Vi lever i en dagligdag præget af fokus på den ydre verden med planlægning og målstyring for at nå de mål, vi sætter os. Vi mættes af indtryk fra vore ydre rejser, gennem de mennesker vi møder, og de udfordringer vi får.

Tag med på denne indre opdagelsesrejse, hvor vi vil give tid til pauser, fordybelse og forundring, og hvor vi også kommer lidt rundt på en ydre rejse i egnen, f.eks. Vadehavet.

Kunsten at få det indre og det ydre bragt i frugtbar balance vil give os et bæredygtigt liv.

Programvært: Birgit Toft, proceskonsulent og forfatter til bl.a. bogen "Pausens kraft"; John Bern, udviklingskonsulent.

John og Birgit har gennem mange år været værter på TimeOut-kurser i Assisi i Italien – kurser i eksistens og evnen til at lede sig selv.

### TORSDAG 25. MAJ

14.00	Indkvartering.
14.30	Velkomstkaffe og hjemmebag. Rundvisning på Refugiet og i Kirken.
16.00	Præsentation af værter og deltagere.
19.30	Introduktion til Livets firkløver – om mening, glæde, viden og relationer gennem værternes erfaringer på indre og ydre rejser. Aftenen slutes med en lille meditation over deltagernes egne refleksioner over livets firkløver.

### FREDAG 26. MAJ

10.00	Vi kommer tæt på begrebet mening ved at stille spørgsmål: Hvad er mening for mig? Har livet mening? Hvad er meningen med mig? Hvad giver mening? Min personlige ledestjerne.
13.00	Om glæde – en indre stemning, en følelse eller hvad? Vi går på opdagelse i vore egne arsenaler af glædesfyldte øjeblikke. Hvordan skaber vi glæde hos os selv og hos andre? Hvordan kan vi få mere glæde i livet?
16.00	Øvelser i nærværsmeditation og indre ro.
19.30	Refleksioner over tid i relation til dagens temaer og til deltagernes egne livsvilkår.

### LØRDAG 27. MAJ

10.00	Udflugt til Vadehavet og samling af østers. Frokost på stranden. Viden. Her bruger vi viden om nervesystemet som afsæt til at forstå, hvad vores sanser, følelser og tanker er for størrelser, og hvordan samspillet er mellem dem – også kaldet mentalisering. Meditation på stranden.
19.30	Refleksion over dagen og hvilke essenser vi kan trække ud af dagen. Aftenhimlen over Løgumkloster. Meditation inden sengetid.

### SØNDAG 28. MAJ

10.00	Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
14.00	Relationer. Mennesket er ikke en øde ø, og vi undersøger vores behov for at være i kontakt med eller på afstand af andre mennesker. Vi bruger vore sanser til at få informationer om omverdenen, men vi bruger vore følelser til at være i kontakt med omverdenen.
19.30	Samling af de fire temaer i firkløveret (mening, glæde, viden og relationer). Gensidig inspiration. Aftenmeditation

### MANDAG 29. MAJ

10.00	Deltagernes personlige opsamling omkring temaerne.
12.00	Frokost, farvel og tak for denne gang.