

### Pris pr. person

Dobbeltværelse: 4.395 kr.

Enkeltværelse: 4.795 kr.

Prisen er inkl. program, 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.

# Time-out

## 30. maj-3. juni 2019



### 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

På denne indre og ydre opdagelsesrejse vil du finde ny energi og opdage sider af dig selv, som du måske havde glemt.

Vi lader langsomheden råde og får derved mulighed for at vække sanserne til større glæde for os selv og andre. Vi vil dyrke samtalen og samværet med hinanden, og vi vil finde ro i ålenetid og meditation.

Vi bruger østersbankerne ved Vadehavet, skoven ved Refugiet og nattehimlen over Løgumkloster som påmindelse om vores egen natur.

Kursusledere: John Bern og Birgit Toft, der begge i mange år har ledet TimeOut-retræter på klostre i Assisi og på Refugiet i Løgumkloster. Helle Skaarup, forstander.

Programmet kan blive ændret pga. vejr og vind.

### TORS DAG 30. MAJ

14.00	Indkvartering
14.30	Kaffe og hjemmebag. Rundvisning på Refugiet og i Kirken
16.00	<b>Præsentation af værter og deltagere</b>
19.30	<b>Introduktion til Time Out</b> Tid er livets råstof. Retrætens betydning gennem tiden og om temaerne mening, glæde, viden og relationer

### FREDAG 31. MAJ

10.00	<b>Samspil mellem de tre "hjerner"</b> Viden om nervesystemet som afsæt til at forstå vores primitive krybdyrhjerne, vores pattedyrhjerne og endelig menneskets udviklede hjerne
13.00	<b>Vandring langs åen.</b> Vi kommer tæt på begrebet mening ved at stille spørgsmål: Hvad giver mening? Hvordan eksisterer vi?
16.00	<b>Min personlige ledestjerne</b>
19.30	<b>Refleksion over dagen</b> og hvilke essenser vi kan trække ud af dagen

### LØRDAG 1. JUNI

6.00	Turen går til Rømø, hvor vi spiser morgenmad på stranden
7.00	<b>Vi høster østers i morgenlyset</b>
9.00	<b>Morgensang på stranden</b>
10.30	<b>Refleksioner over vores evne til at tage imod livet</b> - på stranden ved Hjerpsted, hvor vi henter tidevandet ind
19.30	<b>Nærvær under aftenhimlen</b> over Løgumkloster

### SØNDAG 2. JUNI

10.00	<b>Gudstjeneste</b> i Løgumkloster Kirke
14.00	<b>Relationer.</b> Mennesket er ikke en øde ø
19.30	<b>Om glæde</b> – en indre stemning, en følelse eller hvad?

### MANDAG 3. JUNI

10.00	<b>Deltagernes personlige opsamling</b> omkring temaerne mening, glæde, viden og relationer
12.00	Frokost, farvel og tak for denne gang