



Løgumkloster Refugium blev indviet i 1961 med det formål at skabe rammer for roen. Bygget sammen med det gamle cistercienserkloster og skabt til hvile, fordybelse og nye erkendelser. Refugiet er tegnet af Rolf Graae og Richard Aas i slutningen af 50'erne og totalindrettet af Børge Mogensen.

Der er morgensang i den smukke kapitelsal og aftensang i kirken fra mandag til lørdag. Vi spiser sammen og begynder måltidet med et vers. De fredfyldte værelser er centreret omkring en skøn atriumhave. Ved stuerne er der aviser og tidsskrifter. Der er bibliotek, mulighed for at låne kunst til værelset, cykler til ture, fitnesskort og marsk og urskov tæt på. Vores køkken laver den skønneste mad og det dejligste hjemmebak til alle. Velkommen her!

PRIS PR. PERSON / 6 DAGE:

Lille enkeltværelse: 7045 kr.

Dobbeltværelse (2 pers.): 6795 kr.

Enkeltværelse: 7295 kr.

Stort dobbeltværelse (2 pers.): 7045 kr.

Medlemmer af Hjerteforeningen får 3000 kr. i rabat.

Inkl. sengelinned og håndklæder. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

HUSK PAS og det blå EU-sygesikringskort til 'Sort Sol' turen og praktisk tøj efter vejret.

TILMELDING

Du kan tilmelde dig opholdet hos Hjerteforeningen Esbjerg/Fanø v. foreningens næstformand Steen Dietrichsen, T: 2115 1757 / email: steendietrichsen@icloud.com
www.lokal.hjerteforeningen.dk/esbjerg/

For yderligere information om opholdet se Refugiets hjemmeside eller kontakt på mail eller tlf.

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning før og efter programmet kan tilkøbes.

REFUGIERYTMEN

Morgensang i Kapitelsalen (man.-lør.) kl. 8.30

Aftensang i Kirken (man.-lør., ons. m. nadvergang) kl. 17.30

Højmesse i Kirken søndag kl. 10.30 (forbehold for alternativt tidspunkt)

Morgenmad kl. 7.30-9.15. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 13. maj 2026

19. – 24. marts

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

REFUGIEDÅGE

HJERTEFORENINGEN PÅ LØGUMKLOSTER REFUGIUM

FÆLLESSKAB – RO – LIVSKVÅLITET



 **HJERTE**
FORENINGEN
ESBJERG / FANØ

Løgumkloster Refugium Refugievej 1 6240 Løgumkloster
T: 7474 3301 mail@loegumkloster-refugium.dk www.loegumkloster-refugium.dk



VELKOMMEN TIL REFUGIEDÅGE

I samarbejde med Hjerteforeningen i Esbjerg/Fanø, har vi sammensat et program for dig og dine pårørende, som er berørt af en hjertesygdom. Er du medlem af Hjerteforeningen, kan du få 3.000 kr. i rabat på dette ophold. Refugiets rolige rytme danner ramme om dagene, med tid til nærvær og samtaler med andre i samme situation.

Forskning viser, at livet forandres hos mange, når hjertesygdom rammer. Gennem foredrag og samtaler bliver du klogere på, hvordan du lever med hjertesygdom, og hvordan I værner om hinanden i de nære relationer.

Refugiet og de smukke omgivelser med kloster, kirke og naturen er udgangspunkt for fortællinger og guidede vandreture. Dagene byder også på morgensang i klostret, aftensang i kirken samt musikaftener.

Samtidig får du inspirerende indlæg fra Hjerteforeningen og inspiration til bevægelses- og åndedrætsøvelser, som styrker livskvaliteten. I ugens løb tilbydes en stille stund eller meditation efter behov. Der vil være tid til at opleve egnen og lokalområdet på egen hånd samt gennem fælles udflugter. Det er dage med plads til eftertanke og fællesskab.

Vi glæder os til at byde dig velkommen. *Peter Wagner Møllerup, forstander*

FREDAG D. 19. MARTS

- 14.00 Værelserne er klar
- 14.30 Kaffe/te og hjemmebak i Pejsestuen
- 15.00 Velkommen på Refugiet! – og rundvisning på Refugiet, i Løgumkloster Kirke og Kloster
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster Kirke
- 19.15 Velkomst og præsentation af dagenes program samt deltagere
- 19.30 Grevinde Danner. Den levende fortælling om en enestående kvinde i Danmarkshistorien. Mød grevinden i egen person, når *Theresia Treschow-Kühl* optræder med fortællingen om hendes liv.

LØRDAG D. 20. MARTS

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 'Søvn er vigtig', indlæg fra Hjerteforeningen
- 14.00 Vandretur i den nære natur – v. *Elise H. Brink, naturvejleder*
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster Kirke
- 19.30 Musikaften med sange fra højskolesangbogen v. *Aksel Kroghslund Olesen, musiker og komponist*

SØNDAG D. 21. MARTS

- 10.30 Gudstjeneste i Løgumkloster Kirke
- 16.30 'Sort Sol i marsken' – Vi tager på tur med en naturvejleder fra Sort Safari for at opleve stærenes dans i skumringen. Køkkenet laver lækre madpakker, som vi medbringer på turen.
- 20.30 Varm suppe på Refugiet

MÅNDAG D. 22. MARTS

- 8.30 Morgensang
- 10.00 'Livet som pårørende til en med hjertelidelse', del 1 - v. *Beate Vesterskov, autoriseret psykolog og specialist i sundhedspsykologi*
- 15.00 Bevægelses- og åndedrætsøvelser – v. *kropsterapeut*
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster Kirke
- 19.30 Film i 'Den Gamle Biograf'

TIRSDAG D. 23. MARTS

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 'Livet som pårørende til en med hjertelidelse', del 2 - v. *Beate Vesterskov, autoriseret psykolog og specialist i sundhedspsykologi*
- 13.30 Udflugt til det nye Wegner Museum i Tønder
- 17.30 Aftensang i Løgumkloster Kirke
- 19.30 'Du kom med alt hvad der var dig', foredrag om den lokale digter og højskolemand, Jens Rosendal. Herefter bobler og hygge i stuerne. v. *Kirsten Bjerrum, tidl. viceforstander ved Refugiet*

ONSDAG D. 24. MARTS

- 8.30 Morgensang i Kapitelsalen
- 10.00 Værelsesnøgler afleveres i receptionen inden kl. 10
- 10.00 'Ultraforarbejdet fødevarer', indlæg fra Hjerteforeningen
- 11.15 Afrunding, evaluering, fællesbillede
- 12.00 Frokost og tak for dagene