



*Námskeið í streituminnkun hjá Hugleiðslu- og friðarmiðstöðinni
(stress reduction)*

*8 vikna námskeið í streituminnkun verður haldið 12.janúar - 1.mars.
Kennt verður á fimmtudögum kl.20:00-21:30 með smá te/kaffipásu.*

*Kostnaður er 18000 kr. sem greiða má á námskeiðinu eða í gegn um
netbanka. Skráning er á: hugleidsla@hugleidsla.is*

Kennarar eru: Halldór Jónsson læknir,

Vilhjálmur H.Jónsson b.s.í sálfræði og meistaranemi í núvitund og

*Oddi Erlingsson sérfræðingur í klínískri sálfræði sem vinnur mikið með
núvitund og kyða.*

Halldór er sérfræðingur í heimilislækningum og hefur um margra ára skeið flutt fyrirlestra um streitu og lífstílsbreytingar meðal annars til lækkunar á blóðþrýstingi. Hann hefur unnið við heimilislækningar héraendis og víða erlendis. Þá vann hann um nokkurra ára skeið við Heilsustofnun NLFI, sérstaklega við lífstílsbreytingar. Hann hefur um árabíl lagt stund á hugleiðslu og er einn af stofnendum Hugleiðslu- og friðarmiðstöðvarinnar.

Hugleiðsla og núvitund eru áhrifaríkar aðferðir til að ná tökum á eigin lífi þar með talið streitu. Nálgun streituminnkunar á þessu námskeiði verður því grundvölluð á þessum atriðum. Á námskeiðinu verður farið í orsakir og afleiðingar streitu, kennt að þekkja streituáhrif og kynntar aðferðir til að minnka áhrif þeirra. Loks er farið í lífstílsbreytingar sem stuðla að streituminnka lífi.

Hver er sinnar gæfu smiður.

