



## Dagskrá HFM haust-vetur 2017:



*Hugleidsla og Pujur:*

1. **Hugleidsla** opin fyrir alla og ókeypis á miðvikudögum kl. 20:00-20:30
2. **Hugleidsla** opin fyrir alla og ókeypis á föstudagsmorgnum kl. 08:00-08.30
3. **Chenrezig puja (kærleiksathöfn)** ókeypis á miðvikudögum kl. 19:30-20:00. Skýringar á athöfninni verða alltaf fyrsta miðvikudag í hverjum mánuði á undan athöfn.
4. **Græna Tara eða "21 Praises to Tara"** (Lofgörd til Töru) verða á þriðjudagsmorgnum (fyrir morgunmat) kl. 07:30-08:00 ókeypis.

*Námskeið og klúbbar:*

5. **Bókaflúbbur** : skráning og nánari upplýsingar hjá Gylfa: [ga@itn.is](mailto:ga@itn.is)
6. **Kvikmyndaklúbburinn** á Grensásveginum. Skráning og nánari upplýsingar hjá Halldóri á [halldor51@internet.is](mailto:halldor51@internet.is)
7. **Grunnnámskeið í hugleidslu** 10 vikna hefst 14. feb. Er á þriðjudagskvöldum kl.20:00-21:30. Skráning og upplýsingar á [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)  
Kennarar: Dagmar Vala og Halldór. Þarnæsta námskeið hefst svo í sept. 2017.
8. **Streituminnkun** 8 vikna námskeið hefst. 2. Febrúar, kennt á fimmtudagskvöldum kl. 20:00-21:30.  
Kennarar: Halldór Jónsson læknir, Oddi Erlingsson klínískur sálfræðingur og Dagmar Vala hugleidslukennari  
Skráning á: [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is) Takmarkaður fjöldi þátttakenda.  
Þarnæsta námskeið verður svo haustið 2017.
9. **Mindfulnessnámskeið /Núvitund** hefst í okt. 2016. Er 8 vikna námskeið kennt á mánudögum kl. 19:30-21:00.  
Kennari Guðný Helga Kristjánsdóttir „Mindfulness“ kennarar frá „Mindfulness Association“ og Samye Ling í Bretlandi.
10. **Námskeið í „Compassion“ (kærleiksnámskeið)** verður haldið vorið 2017. Skráning og upplýsingar á: [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)

## *11. Framhaldsnámskeið og hlédrög:*

*Helgarhlédrag í Insight/Innsýn.* Helgina 5.-7. Maí.með Vin Harris. Námskeiðið er ætlað þeim sem eru skráðir í Innsýnisnámið. Skráning á : [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is). Laugardagana 4. feb. og 18. mars verða vinnudagar með nemendum í Innsýnisnáminu.

### *Sumarhlédrag með Rob Nairn:*

Stefnum á að halda 5 daga hlédrag með Rob Nairn og Choden um miðjan júlí. Nánar auglýst síðar. Forskráning á [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)

*Námskeið í Tong-Len („giving and taking“)* verður haldið í maí 2017. Skráning og upplýsingar á [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)

*Fleiri framhaldsnámskeið verða auglýst þegar við vitum nánar um kennarana.*

*Með friðarkveðju*

*F.h.stjórnar*

*Dagmar Vala og Halldór frá Hugleidslu- og friðarmiðstöðinni [www.hugleidsla.is](http://www.hugleidsla.is)*