



Grunnnámskeið í hugleiðslu hjá Hugleiðslu- og friðarmiðstöðinni



Kennararnir á námskeiðinu: Í Dimmuborgum

Rob Nairn fyrir miðju, Halldór hægra megin við Rob og Dagmar Vala vinstra megin við Rob.

Grunnnámskeið í hugleiðslu hefur verið kennt hjá **Hugleiðslu- og friðarmiðstöðinni** sl. 13 ár vor og haust. Námskeiði númer 23 hér í Reykjavík lauk í apríl sl. Þetta eru 10 vikna námskeið kennt einu sinni í viku á þriðjudögum kl. 20:00-21:30 með smá te/kaffipásu á eftir. Kostnaður er 14000 kr. og er þá bókin Demantshugur (Diamond Mind) eftir Rob Nairn innifalin (miðað er við að hver tími kosti eins og einn bíómiði).

Vornámskeiðið hófst um miðjan febrúar s.l. Haustnámskeiðið hefst 12. september 2017.

Skráning á hugleidsla@hugleidsla.is

Við erum staðsett á Grensásvegi 8, 4.hæð (til hægri).

Kennarar eru: Rob Nairn stofnandi *Mindfulness Association* í Bretlandi og nemendur hans tveir Dagmar Vala Hjörleifsdóttir *hugleiðslukennari* og Halldór Jónsson *læknir*

Hver er munurinn á því að vera og að gera ?

