



Dagskrá HFM haust-vetur 2017-18:



Hugleiðsla og Pujur:

1. **Hugleiðsla** opin fyrir alla og ókeypis á miðvikudögum kl. 20:00-20:30
2. **Hugleiðsla** 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"** (Lofgjörð til Töru) verða á þriðjudagsmorgnum (fyrir morgunmat) kl. 07:30-08:00 ókeypis.

Námskeið og klúbbar:

5. **Bóka klúbbur** : Nánari upplýsingar hjá Gylfa: gylfiad@gmail.com og hugleidsla@hugleisla.is
6. **Kvikmyndaklúbburinn** á Grensásveginum. Skráning og nánari upplýsingar hjá Halldóri á halldor51@internet.is Dagskrá vetrarins byrjar með sýningu á kvikmyndinni **Akong a Remarkable Life** föstudaginn 13. október kl 20:00 á Grensásvegi 8, 4.hæð (frjáls bíómiða framlög)
7. **Grunnnámskeið í hugleiðslu** 10 vikna hefst 12. september og er á þriðjudagskvöldum kl.20:00-21:30. Skráning og upplýsingar á hugleidsla@hugleidsla.is
Kennarar: Dagmar Vala og Halldór. Þar næsta námskeið hefst svo í febrúar. 2018.
8. **Streituminnkun** 8 vikna námskeið hefst 28. september, kennt á fimmtudagskvöldum kl. 20:00-21:30 á Grensásveginum.
Kennarar: Halldór Jónsson læknir, Oddi Erlingsson klínískur sálfræðingur og Dagmar Vala hugleiðslukennari
Skráning á: hugleidsla@hugleidsla.is Takmarkaður fjöldi þátttakenda.
Þar næsta námskeið verður svo vorið 2018.
9. **Mindfulnessnámskeið /Núvitund** hefst mánud. 2.okt. 2017. Er 8 vikna námskeið kennt á mánudögum kl. 20:00-21:30.
Kennari er Guðný Helga Kristjánsdóttir „Mindfulness“ menntuð frá „Mindfulness Association“ í Bretlandi. Skráning á: gudny@betriheilsa@gmail.com og hugleidsla@hugleidsla.is
10. **Námskeið í „Compassion“ (kærleiksnámskeið)** verður haldið vorið 2018. Skráning og upplýsingar á: hugleidsla@hugleidsla.is

11. Framhaldsnámskeið og hlédrög:

Helgarhlédrag með Thubten í nóv.-des. 2017. Dharmanámskeið í nágrenni Reykjavíkur. Skráning og nánari upplýsingar á : hugleidsla@hugleidsla.is.

Hlédrag í Hlíðardalsskóla 25.-29. apríl 2018 með Rob Nairn og Choden:

5 daga hlédrag með Rob Nairn og Choden. Rob hefur valið að koma fyrst til Íslands í Evrópuferð sinni og kenna eftir nokkura ára hlé. Skráning á hugleidsla@hugleidsla.is

Ath. Íslendingum gefst færi á að skrá sig á undan erlendum félögum en námskeiðið verður auglýst erlendis einnig.

Námskeið í Tong-Len („giving and taking“) verður haldið í maí 2018. Skráning og upplýsingar á hugleidsla@hugleidsla.is

*Fleiri framhaldsnámskeið verða auglýst þegar við vitum nánar um kennarana. Sjá nánar á hugleidsla@hugleidsla.is og Facebók (*Hugleidslu og Friðarmiðstöðin*)*

Með friðarkveðju

F. h. stjórnar

Dagmar Vala og Halldór frá Hugleidslu- og friðarmiðstöðinni www.hugleidsla.is

