



Dagskrá HFM vetur –vor 2018:



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"** (Lofgjörð til Töru) verða á þriðjudagsmorgnum 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

Námskeið:

1. **Grunnnámskeið í hugleidslu** 10 vikna hefst 13.febrúar 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 september. 2018.
2. **Streituminnkun** 8 vikna námskeið hefst 15. febrúar, 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 í september 2018.
3. **Mindfulnessnámskeið /Núvitund** hefst mánud. 5.febrúar. 2017. Er 8 vikna námskeið kennt á mánudögum kl. 20:00-21:30.
Kennari er Guðný Helga Kristjánsdóttir menntuð frá „Mindfulness Association“ í Bretlandi.
Skráning á: gudny@betriheilsa@gmail.com og hugleidsla@hugleidsla.is
4. **Námskeið í „Compassion“** (*kærleiksnámskeið*) hefst fimmtud. 3. maí kennt á fimmtud. í 4 vikur kl. 20:00-22:00. Skráning og upplýsingar á: hugleidsla@hugleidsla.is Fleiri kennarar

Framhaldsnámskeið og hlédrög:

Helgarnámskeið með Vin Harris á Grensásvegi 8: Helgina 2.-4.febrúar „From Mindfulness to Dharma“ Námskeiðið er á ensku. Skráning og nánari upplýsingar á : hugleidsla@hugleidsla.is.

Hlédrag í Hlíðardalsskóla 25.-29. apríl 2018 með Choden frá Skotlandi:

5 daga hlédrag með Choden. Dharmanámskeið haldið á ensku. Upplýsingar og skráning á hugleidsla@hugleidsla.is

Ætlað þeim sem eitthvað hafa hugleitt áður (minnst 30 mín. í einu).

Compassionámskeið með Tong-Len („giving and taking“) verður haldið 3.-24. maí 2018.

Kennt á fimmtudögum kl. 20:00-22:00. 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.Í.stjórnar

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

