



Dagskrá HFM vetur –vor 2018-19



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. **Bókaflúbbur** : 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 næst í febrúar 2019 og er á þriðjudagskvöldum kl.20:00-21:30. Skráning hafin; upplýsingar á hugleidsla@hugleidsla.is
Kennarar: Dagmar Vala og Halldór; menntuð frá „Mindfulness Association“ ásamt hjá fleiri tíbeskum Lömum.
2. **Streituminnkun** 8 vikna námskeið hefst febrúar 2019, kennt á fimmtudagskvöldum kl. 20:00-21:30 á Grensásveginum.
Kennarar: Halldór Jónsson læknir, Oddi Erlingsson klínískur sálfræðingur og Dagmar Vala hugleiðslukennari
Skráninghafin á: hugleidsla@hugleidsla.is Takmarkaður fjöldi þátttakenda.
3. **Mindfulnessnámskeið /Núvitund** hefst mánud. 5.febrúar. 2017. Er 8 vikna námskeið kennt á mánudögum kl. 19:30-21:00.
Kennari er Guðný Helga Kristjánsdóttir menntuð frá „Mindfulness Association“ í Bretlandi.
Skráning á: gudny@betriheilsa@gmail.com og hugleidsla@hugleidsla.is

Framhaldsnámskeið og hlédrög:

Lama Zangmo frá London helgarnámskeið: Dharmakennsla 31.ágúst-2.sept.2018.

Tong-Len dagur („giving and taking“) verður haldinn laugardaginn 24. Nóv. 2018 kl. 10:00-15:00. Fyrir alla sem eitthvað hafa hugleitt áður. Frjáls framlög. Nánari upplýsingar á hugleidsla@hugleidsla.is

Vin Harris, helgarnámskeið í mars, nánar auglýst síðar.

Clive Holmes, námskeið (haust 2019) nánar auglýst síðar.

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/ Kagyu Samye Dzong Reykjavík
www.hugleidsla.is

