

# *Dagskrá KSD/Hugleiðslu-og friðarmiðstöðvarinnar haust-vetur 2020:*

*Hugleiðsla:* Alla miðvikudaga kl. 20:00 í 30 mín.

*Chenrezig* (kærleiksathöfn): Alla miðvikudaga kl. 19:30 í 30 mín. Fyrir hugleiðsluna.

*21 “prayers to Green Tara” og stutt Hvítu  
Tara Puja (athöfn)* á þriðjudagsmorgnum kl. 07:30 í 30 mín.

## *Námskeið:*

1. Búddískt hugleiðslunámskeið byggt á núvitund frá Tíbet. Með Völu og Halldóri. Framhaldsnámskeið/upprifjun fyrir þá sem eitthvað hafa hugleitt áður. 8 vikna námskeið. Hefst 15. september. kl. 20:00 að Grensásvegi 8, 4. hæð. Sjá á [www.hugleidsla.is](http://www.hugleidsla.is)

Skráning á [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)

2. Núvitundarnámskeið : **Núvitund í daglegu lífi hefst 22.** september með Gunnari og Helenu á Grensásvegi 8, 4. hæð á þriðjudögum kl. 17:00-19:00. **8 vikna námskeið.**

**Skráning: [gunnar@dao.is](mailto:gunnar@dao.is) eða [helena@dao.is](mailto:helena@dao.is)**

3. Dharmanámskeið með Choden: Helgarnámskeið í lok október með Tíbet munki frá Samye Ling. Haldið á Grensásvegi 8, 4. hæð. Námskeiðið er á ensku. Skráning á [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)

**4. “Mindfulness/Insight” námskeið með Vin Harris frá Skotlandi seinna á árinu. Háð Covid ástandi. Betur auglýst síðar.**

Námskeiðið verður á ensku. Skráningá [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)

**Öll námskeiðin eru auðvitað háð ástandi veirufaralds. Öllum veiruvörnum og reglum verður fylgt til hlýtar.**

**Sjá nánar á: [www.hugleidsla.is](http://www.hugleidsla.is) og facebók Hugleidslu og Friðarmiðstöðin**

*Með friði og kærleika*

*Stj. KSD*

