



Örnámskeið í
SÍMEY í janúar
sem stuðla að
bættri heilsu og
betri líðan.

Öll námskeiðin
fara fram í SÍMEY.

Falleg gjafakort

á frábær og fjölbreytt námskeið



Eyvindur og Halla

Eyvindur og Halla sem lögðu allt á sig fyrir ástina!
Fyrir hjón/pör sem setja sambandið í fyrsta sæti og vilja eiga
gæðatíma saman. Gerum gott betra, leikum og hlæjum saman,
stöldrum við í hversdagsleikanum og upplifum.

Ingibjörg Valgeirsdóttir – 20. janúar 2012 kl. 19:00–22:00.

Verð: 7.800 kr. fyrir parið.

Hollráð Hugos

Samskipti foreldra og barna. Hugo Þórisson, sálfræðingur, hefur
starfað að bættum samskiptum barna og foreldra í yfir 30 ár, og heldur
nú fyrirlestur sem byggður er á nýútkominni bók hans Hollráð Hugos –
hlustum á börnin okkar.

Hugó Þórisson – ein kvöldstund í janúar/febrúar 2012 kl. 19:00–22:00

Verð: 1.500 kr.

Öndun og hugleiðsla – “Að sleppa takinu”

Á námskeiðinu fræðumst við hvernig hægt er að nota öndun og
hugleiðslu til hjálpa okkur við að takast á við daglegt líf. Oft leyfum
við huganum að stjórna lífi okkur um of en með ákveðinni tækni
getum við lært “að sleppa takinu” og njóta þess að lifa í augnarb-
líkinu og upplifa þannig aukna hamingju og vellíðan.

Bryndís Arnarsdóttir – 26. janúar 2012 kl. 19:00–22:00

Verð: 3.900 kr.

Nærðu sálina jafnt sem líkamann

Hvernig getum við hugsað betur um okkur sjálf, jafnt að innan sem að
utan? Í dagsins önn leita margir skyndilausna til þess að bæta
mataræði sitt og andlega líðan. Að leita inn á við og hlusta eftir eigin
líðan er þó mun vænlegra til árangurs. Á námskeiðinu lærir þú að gera
litlar en veigamiklar breytingar á mataræði og lífsstíl sem næra bæði
líkama og sál.

Hrafnhildur Reykjalin – 24. janúar 2012 kl. 19:00–22:00

Verð: 3.900 kr.