

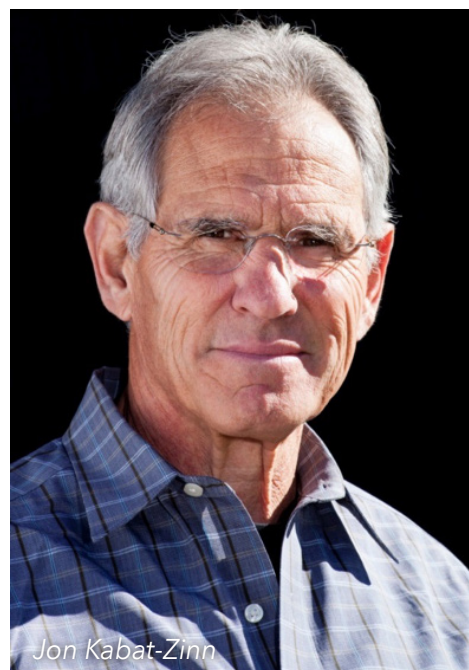
Jon Kabat-Zinn á Íslandi

30. maí - 2. júní 2018

Jon Kabat-Zinn, prófessor emeritus í læknisfræði við University of Massachusetts, lagði fyrstur manna grunn að iðkun núvitundar í læknisfræði og sálfræði okkar daga. Hann þróaði árið 1979 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), fyrsta átta vikna núvitundarnámskeið sögunnar gegn streitu. Niðurstöður rannsókna hafa leitt í ljós að það skilar árangri á mörgum sviðum og er kennt um allan heim. Segja má að á nýliðnum árum hafi orðið eins konar „núvitundarbylting“ í hinum vestræna heimi og núvitund öðlast sess á fjölmörgum sviðum mannlífsins, m.a. í mennta-, dóms- og heilbrigðiskerfi, á almennum vinnustöðum og í afreksíþróttum. Bækur Jons Kabat-Zinn hafa verið á metsölulistum og þýddar á yfir 40 tungumál.

Jon Kabat-Zinn er eftirsóttur fyrirlesari og kennari. Þekking hans á erindi til allra sem leitast við að gera sitt besta til að takast á við áskoranir daglegs lífs, auka vellíðan og lífsgæði og stuðla að betra samfélagi.

Jon Kabat-Zinn heimsækir nú Ísland í fyrsta sinn á vegum Núvitundarsetursins og Embætti landlæknis. Að því tilefni er efnt til þriggja viðburða í Hörpu sem ætlaðir eru öllum sem hafa áhuga á núvitund eða langar einfaldlega til að nýta einstakt tækifæri og kynnst þessum merka frumkvöðli.



Jon Kabat-Zinn

Yfirlit yfir viðburðina

Miðvikudagur 30. maí kl. 19.00-21.30

Listin og vísindin á bak við núvitund: Einföld hugleiðsluiðkun sem stuðlar að bættri heilsu fyrir iðkandann og heiminn - Kvöldstund með Jon Kabat-Zinn

Þessi fyrirlestur Jons Kabat-Zinn á erindi til allra sem vilja kynna sér nánar hvað felst í nálgun núvitundar og þau vísindi sem liggja þar að baki.

Verð: 10.000 kr.

Föstudagur 1. júní kl. 8.00-16.30

Viska og þol á álagstímum: Dagur með Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn mun leiða þátttakendur í gegnum daginn með hugleiðsluæfingum og umræðu til að styrkja þá í aukinni hugarró og visku. Þessi dagur á erindi til allra sem vilja læra aðferðir til að takast á við áskoranir daglegs lífs og auka lífsgæði sín.

Verð: 59.000 kr.

Innifalið er morgunhressing, hádegisverður og kaffi/te

Laugardagur 2. júní kl. 10.00-13.00

Núvitund í uppeldi: Hálf dags vinnustofa með Jon og Myla Kabat-Zinn

Hálf dags vinnustofa með Jon Kabat-Zinn og eiginkonu hans, Myla Kabat-Zinn. Þau munu fræða þátttakendur um það hvernig núvitund getur auðveldað okkur að mæta hverju barni með visku og virðingu. Þessi vinnustofa á erindi til allra sem mæta þörfum barna, hvort sem um er að ræða fagfólk, foreldra, afa eða ömmur.

Verð: 19.000 kr.

Innifalið er morgunhressing og kaffi/te

Tilboðsverð er 79.000 kr. ef keyptir eru miðar á alla viðburðina.



N Ú V I T U N D A R
S E T R I Ð



Embætti
landlæknis
Directorate of Health