

SKÓLAR

&NÁMSKEIÐ

Kynningarblað

Verknám, bóknám,
tungumálanám,
tölvunám, dáleiðsla og
samskiptanámskeið.

Flísalögn er engum meðfædd

Gerður Jónsdóttir, verkefnastjóri Krásar, fékk auglýsingu í tölvupósti um námskeið og ákvað að kanna það nánar. Hún stendur í stórframkvæmdum og lætur fara mjög í taugarnar á sér að kunna ekki einfaldasta handverk.

Ég hef sennilega skráð mig einhvern tíma á póstlista hjá Bauhaus, aðallega til að vita af tilboðum enda er ég á kafi í framkvæmdum og fannst sniðugt að vera með á nóttunum,“ segir Gerður um aðdraganda þess að hún er á leið á námskeið sem kallast Womans Night og verður haldið í byggingavörusluninni Bauhaus í lok ágúst.

„Ég hef alltaf hlegið að öllu svona konukvöldadæmi þar sem mér finnst skilaboðin vera að þar sem ég er kona eigi endilega að nota tækifærið til að selja mér blóm og kertastjaka. Eg þegar auglýst var Womans Night, athugið, ekki kvennakvöld, í Bauhaus þá varð ég að kíkja á póstinn og komst að því að mér finnst þetta ótrúlega áhugavert. Gestir fá að prófa að leggja gólfefni af ýmsum gerðum og fá einnig góð ráð, sýnt hvernig einföld flísalögn virkar og svo verður málningarkynning,“ segir Gerður sem stendur í stórframkvæmdum á heimili sínu um þessar mundir. „Ég keypti mér hæð og ris um áramótin og stend í brjáluðum framkvæmdum og hef oft bölv að því að kunna ekki nóg. Ég hef jafnvel verið að velta fyrir mér hvort ég þurfi að fara í Iðnskólann með vinnunni og læra múrarameistarann. Það væri svo þægilegt að kunna meira.“ Hún nefnir að gólfefnahluti námskeiðsins hafi heillað hana sérstaklega. „Mig langar til dæmis að flísaleggja baðið uppi. Ég kann það ekki og það stuðar mig. Mér er sagt að það sé mjög einfalt að flísaleggja og bara spurningin um að láta slag standa. Á námskeiðinu læri ég einhver grunn-

„Ég set stórt spurningamerki við að eyrnamerkja þetta námskeið konum. Það er ekki líffræðilegt að kunna ekki að flísaleggja.“

atriði og þó ég muni kannski ekki gera þetta ein þá hef ég allavega meiri tilfinningu. Ég er líka mjög spennt yfir því að við fáum að prófa sjálf, ekki bara horfa á aðra því það get ég gert á YouTube.“

Gerður auglýsti á Facebook eftir vinkonu til að fara með sér og undirtektirnar voru vægast sagt góðar: „Það stefnir í mjög gott parti þarna í Bauhaus 27. ágúst. Ég set stórt spurningamerki við að eyrnamerkja þetta námskeið konum, það er ekki líffræðilegt að kunna ekki að flísaleggja. Einn vinur minn ætlar að koma með og ég efast um að honum verði hent út vegna kynferðis,“ segir hún en bætir við að hún og vinir hennar séu á þeim aldri að þau séu að kaupa fasteignir og það borgi sig því að kunna einföldustu handtök og þurfa ekki alltaf að kalla til iðnaðarmenn í kannski mjög einföld verk. „Ég er líka endalaust forvitin og þegar ég mála heima hjá mér þá vakna alls kyns spurningar, mig langar að vita hvað ég er að gera og gera hlutina betur. Maður nennir ekki alltaf að vera að yfirheyra iðnaðarmenn um af hverju þeir geri það sem þeir gera.“ Gerður viðurkennir að hún hefði sennilega ekki farið á



Gerður lætur sig dreyma um að flísaleggja baðherbergið sitt sjálf. Fyrsta skrefið er að læra á hallamál.

ANTON BRINK

þetta námskeið ef ekki hefði verið fyrir framkvæmdirnar. „Ef íbúðin mín hefði verið tipp topp hefði ég

örugglega ekki farið á námskeiðið. En ég er svona „do-it-yourself“ manneskja, vil helst gera hlutina

sjálf, og þó ég fái fagmenn í mörg verk þá langar mig samt að skilja hvernig hlutirnir eru gerðir.“



Menntaskólinn í Kópavogi

Þekking - þroski - þróun - þátttaka



Nám sem nýtist þér!

Skrifstofubraut I – staðbundið nám

Tveggja anna hagnýt braut þar sem höfuðáhersla er lögð á viðskipta- og samskiptagreinar. Frábært nám fyrir þá sem vilja komast hratt út á atvinnumarkaðinn eða stefna lengra í námi. Kennt er fyrri hluta dags. Kennsla hefst 18. ágúst

Fjarnám – Undirbúningsáfangar fyrir viðurkenndan bókara

Á haustönn 2015 verða eftirtaldir áfangar í boði í fjarnámi:
BÓK153 - BÓK253 -BÓK353 – ÍSL152 – TÖL253

Viðurkenndur bókari

Nám til undirbúnings fyrir próf á vegum atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins til viðurkennds bókara, skv. 43. grein laga nr. 145/1994 um bókhald. Kennslan fer fram í samvinnu við KPMG. Starfsmennt greiðir skólagjöld sinna félagsmanna. Kennsla hefst 24. ágúst. Sjá www.mk.is

Upplýsingar veitir Inga Karlsdóttir, fagstjóri hagnýtra viðskipta- og fjármálagreina í síma 594 4000/824 4114 eða

Í spænskunámi í hitabylgju

Lóa Pind, fréttamaður hjá Stöð 2, lætur drauma sína rætast. Hún stundar nám í spænsku í úthverfi Málaga á Spáni og nýtur þess að dvelja á fallegum slóðum með fjölskyldunni. Lóa segir að námið muni nýtast henni vel í fréttamennskunni.

Lóa segist hafa byrjað að spá í spænsku um síðustu aldamót. „Við hjónaleysin fórum í tveggja mánaða ferðalag til Mið-Ameríku. Þá komst ég að því að spænska hentaði mínum íslenska hreim betur en franska, sem ég hafði áður barist við að læra. Ég hef öðru hverju í gegnum árin reynt aðeins að læra spænsku, en þetta er í annað skiptið sem ég fer formlega og af fullum þunga í lærdóminn. Fyrra skiptið var í Kostaríka fyrir fjórum árum. Þá var ég átta vikur í spænskuskóla og núna í sjö vikur. En við verðum hérna á Spáni í tæpa þrjú mánuði. Skólinn er í úthverfi Málaga, fallegar borgar við ströndina í Andalúsíuhéraði,“ segir Lóa og bætir við að það hafi gengið dásamlega að samræma sumarfríð náminu.

Gestir í heimsókn

„Við höfum fengið þrjú holl af gestum og höfum túristast með þeim og slakað á. Og munum enda þessa dvöl með 10 daga frí með stórfjölskyldunni. En þess á milli vorum við í hversdagsrúttinu, örkuðum kófsveitt (ég) í skólann á morgnana, kófsveitt heim seinni partinn, ég borðaði hráskinku í öll mál, kíkti kannski á ströndina síðdegis og las, horfði á spænskt sjónvarp og svo snæddum við yfirleitt kvöldverð við kertaljós úti á svölum. Bara mjög hugguleg hversdagsrúttina,“ segir hún.

Yngri sonur Lóu, sem er 11 ára, er með í för. Hann fór líka á spænskunámskeið í sama skóla og móðir hans í þrjár vikur. „Þá fannst honum nóg komið af skólagöngu svona í ljósi þess að hann væri í sumarfrí. Þá fann ég fyrir hann íþróttanámskeið á líkamsræktarstöð hér í næstu götu við okkur og þar var hann í þrjár vikur innan um spænska krakka. Held jafnvel að hann hafi lært meira á því en að sitja á skólabekk.“

Engin börn að leik

Lóa segir ekkert sérstakt hafa komið þeim á óvart. „Nema þá helst hvað það er þungur undirtónn í mörgum Spánverjum. Það er náttúrulega skelfilegt atvinnuástand á Spáni og verst hér í Andalúsíu. Það kom mér líka á óvart að þótt við séum í úthverfi, þá sér maður varla börn að leik hér á daginn. Í hverfinu okkar eru hús og blokkir umkringd veggjum og rimlum og maður verður lítið var við að krakkar fari út að leika sér. Þegar við skreppum niður á



strandgötuna eftir sólsetur, þar sem er röð lítilla veitingastaða, er hins vegar krökt af skoppandi börnum að leika sér á meðan foreldrar og ættingjar og vinir sitja á veitingastöðunum fram eftir kvöldi, og jafnvel fram á nótt. Mjög notalegt og afslappað andrúmsloft og greinilega mjög sveigjanlegur háttatími hjá börnum hér á sumrin. Og jú, hitinn er heldur meiri en ég hafði búist við. Og ég hafði ekki reiknað með að vera löðrandi sveitt frá morgni til kvölds,“ segir Lóa en mjög heitt hefur verið á þessum slóðum í sumar.

Þegar hún var spurð hvort námið hafi borið árangur, svarar hún því játandi. „Ekki þó þann sem ég ætlaði, þ.e.a.s. ég hafði látið mig dreyma um að þetta sumar dygði til að ég yrði altalandi á spænsku. Það er ég ekki. En ég stama minna og hljóma vonandi ekki lengur eins og illa gefinn krakki þegar ég reyni að tjá mig,“ segir hún og bætir við að síðan eigi eftir að koma í ljós hvernig

hún notfæri sér kunnáttuna. „Sem fréttamaður getur það endrum og sinnum komið sér vel að geta gert sig skiljanlegan á fleiri tungumálum en ensku. Og svo er ég á því að tungumálanám sé góð heilarækt og góð leið til að skynja og skilja heiminn betur.“

Roskin kona í spænskunámi

Meirihluti nemenda er unglingar svo þeir eru ekki beinlínis á aldur við Lóa. Þeir koma aðallega frá Frakklandi, Þýskalandi og Danmörku. „Eitthvað af ungu fólki, á þrítugsaldri, er að stúdera spænsku til að fara í skiptinám á Spáni eða er í háskólanámi í spænsku. Svo slæðist inn ein og ein roskin kona, eins og ég, og þá gjarnan með börnin sín með,“ segir Lóa og segist vel geta hugsað sér að gera þetta aftur. „Ójá! Ég hætti ekki fyrr en ég tala spænsku reiprennandi. En þá myndi ég velja annan árstíma. Altso, ekki hitabylgjurnar í júlí og ágúst.“

elin@365.is



Lóa rakst á þessar undurfríðu geitur í hjólatúr um fjöllin í Andalúsíu.



„Þjakaðir íbúar El Palo, úthverfis Málaga, bera heilaga Carmen, sem mun vera verndari sjómanna, um götur hverfisins á degi Virgen del Carmen,“ útskýrir Lóa.



Sonurinn Númi fór líka í spænskunám eins og mamman.

STAPLES MILAN

25 stk. Milan
kúlupenni, Blár
Aðeins 1.482 kr.
(1.838 kr. með vsk)



RV skrifstofuvörutilboð

- á tilboði í ágúst og september

Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



SKÓLA BJÖLLUR HRINGJA

((DINGA-LINGA-LING!))

VILDARTILBOÐ
Jeva skólataska
8.999 kr.
áður 19.760 kr.



Pennaveski
Minions
1.939 krónur



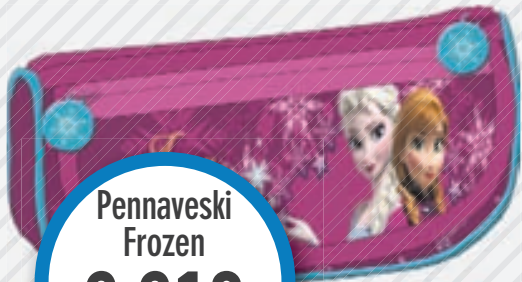
VILDARTILBOÐ
Spilastokkur
199 kr.
áður 299 kr.



VILDARTILBOÐ
Vasareikn. 8 stafa
399 kr.
áður 599 kr.



Pennaveski
Frozen
2.219 krónur



Reglustika
Sveigjanleg 30 sm
199 krónur



VILDARTILBOÐ
Áherslupenni
159 kr.
áður 319 kr.



VILDARTILBOÐ
Casio reiknivél
2.212 kr.
áður 2.949 kr.



VILDARTILBOÐ
Bréfabindi
499 kr.
áður 549 kr.



GLÆSILEGT
ÚRVAL
SKIPTIBÓKA



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími Vildarverða er frá 13. ágúst, til og með 16. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Töff að vera kominn með réttindin

Kristján Jónsson málari fór í gegnum raunfærnimat hjá IDUNNI fræðslusetri og dreif sig aftur á skólabekk eftir meira en tuttugu ára hlé. Hann fékk hluta starfsreynslu sinnar metinn og lauk því sem vantaði upp á á tveimur árum. Kristján fær sveinsbréfið í september.

Mér finnst frekar töff að vera kominn með réttindin, rúmlega fimmtugur. Það skiptir öllu máli í dag," segir Kristján Jónsson málari en hann fær sveinsbréfið í málaraiðni á næstu vikum.

Kristján lauk samningi í málaraiðni árið 1994 en flosnaði upp úr bóklega náminu. Hann vann þó við fagið árum saman og alltaf var á stefnuskránni að öðlast tilskilin réttindi. Vorið 2013 sá hann auglýsingu um raunfærnimat hjá IDUNNI fræðslusetri.

„Ég var ekki týpan til að sitja á skólabekk. Skólagangan var ekki merkileg hjá mér," segir hann spskur. „Þetta tók mig því 25 ár en eftir að ég sá raunfærnimatið auglýst fór ég í viðtal hjá náms- og starfsráðgjafa hjá IDUNNI. Hún lóðsaði mig í gegnum hvaða gögn ég þyrfti að koma með og í framhaldinu var ég metinn í viðtölum hjá meisturum í faginu og tekið saman hvað vantaði upp á. Við tók kvöldnám í Tækniskólanum, bæði verkleg fag og bókleg. Ég gat gert þetta meðfram vinnunni sem er mikill kostur," segir Kristján.

Gott utanumhald alla leið

„Það er frábært að geta farið þessa leið þó auðvitað hafi verið erfitt að setjast aftur á skólabekk eftir svo langan tíma. En ég fékk gott utanumhald. Ráðgjafinn hjálpaði mér til dæmis að skrá mig í skólann og má segja að það hafi verið haldið í höndina á mér hjá

HVAÐ ER RAUNFÆRNIMAT?

Raunfærnimat gengur út á að meta þekkingu úr starfi í iðngrein inn í skólakerfið. Eftir matið tekur við það nám sem vantar upp á og að lokum þreytir fólk sveinspróf.

HVERJIR KOMAST Í RAUNFÆRNIMAT?

Til að komast í raunfærnimat þarf viðkomandi að hafa minnst fimm ára starfsreynslu og hafa náð 25 ára aldri. Sýna þarf fram á starfsreynslu með ákveðnum gögnum, til dæmis lífeyrissjóðsýrliti.

HVERNIG FER MATIÐ FRAM?

Við raunfærnimat fyllir einstaklingurinn út gátlista og metur sjálfur hversu vel hann telur sig kunna verkþætti viðkomandi iðngreinar. Svo fer hann/hún í viðtal hjá matsaðila sem er þá meistari í viðkomandi fagi eða kennari. Gengið er úr skugga um að einstaklingurinn kunni verkþættina í raun og fær hann þá þekkingu sína metna í nám viðkomandi iðngreinar. Þar sem það á við sýnir umsækjandi með teikningum eða verklega hvernig hann gerir hlutina en mestmegnis fer raunfærnimatið fram munnlega.

IDUNNI í gegnum um námið. Það hafði mikið að segja fyrir mig, sem fannst aldrei auðvelt að vera í skóla. Það er einnig mikill kostur að geta gert þetta meðfram fullri vinnu. Ég mætti tvisvar í viku í skólann, frá klukkan fimm til átta og einnig á laugardögum. Þegar aðrir fóru kannski á kóræfingu eftir vinnu mætti ég bara í skólann.

Ég mæli eindregið með því að fólk kynni sér raunfærnimatið hjá IDUNNI. Ég hefði sennilega aldrei klárað réttindin nema fyrir þennan valkost að fá starfsreynsluna metna. Þetta er miklu léttara en maður heldur.“

Kynningarfundur 2. september

Næsti kynningarfundur vegna raunfærnimats verður haldinn miðvikudaginn 2. september kl. 17.00 í húsnæði IDUNNAR fræðsluseturs Vatnagörðum 20. Frá árinu 2007 hafa rúmlega 1.700 manns farið í raunfærnimat hjá IDUNNI fræðslusetri í 24 iðngreinum.

Nánar á www.idan.is



Kristján Jónsson mælir með raunfærnimati IDUNNAR fræðsluseturs en gegnum það fékk hann hluta starfsreynslu sinnar metinn til náms. MYND/GVA



KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

Mjódd, Álfabakka 14a



KENNSLA HEFST MÁNUDAGINN 31. ÁGÚST

SKRÁNING Á HEIMASÍÐU SKÓLANS WWW.BALLET.IS

ALLT FYRIR SKÓLANN

GILDIR TIL 15. SEPTEMBER 2015



950.-

TRULY®

Vasareiknivél

Einfaldur vasareiknir með helstu reikniáðgerðum



699.-

SKRIFMENNT

Stíla- eða reikningsbók

A4 með gormi



Verð frá
120.-

Límstifti

8, 15 eða 36 g



Vinsælasta
strokleðrið
á Íslandi!

199.-



120.-

DURABLE

Plastmappa

A4 með glærri forsiðu



429.-

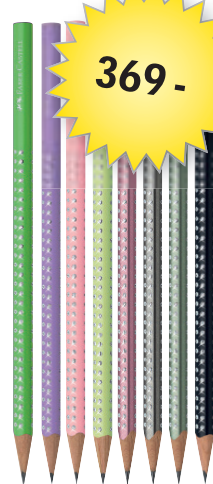
Teygjumappa

Til í fjölmörgum litum



Reglustika

15 eða 30 sm. Sveigjanleg



369.-

FABER-CASTELL

Blýantur

Með Grip Sparkle



Yddarar

Tvöfaldir með góðu gripi



199.-

Moped

Skæri

Byrjendaskæri. 12 sm



Sirkill

170 mm



Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

**15% afsláttur
af skólatöskum**

Opið til
22:00
öll kvöld



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Stefnir á að skoða heiminn

Viðbrigðin eru mikil fyrir nýútskrifaða grunnskólanema sem hefja nám í framhaldsskóla eftir nokkra daga. Sóley Jóhannsdóttir er ein þeirra en hún hefur nám við Kvinnaskólann í Reykjavík. Eftir útskrift stefnir hún á að heimsækja fjarlæg lönd.

Það er stórt skref og mikið tilhlökkunarefni fyrir nýútskrifaða grunnskólanema að hefja nám í framhaldsskóla. Breytingarnar eru miklar fyrir flesta sem þurfa að takast á við nýtt umhverfi, nýja kennara og nýtt námsefni auk þess sem framhaldsskólaárin einkennast iðulega að nýjum vinum og skemmtilegum ævintýrum.

Næstu árin mun Sóley Jóhannsdóttir stunda nám við Kvinnaskólann í Reykjavík. Sóley, sem stundaði nám við Salaskóla í Kópavogi alla grunnskólagöngu sína, mun hefja nám á félagsvísindabraut eftir fáeina daga og hlakkar mikið til.

Hún segist eiga góðar minningar um árin í Salaskóla þótt skólinn sjálfur hafi verið misskemmtilegur eins og gengur og gerist. „Skólaganga mín undanfarin tíu ár var mjög skemmtileg og ég lærði og þroskaðist mikið á þessum tíma. Uppáhaldsfögin mín í grunnskóla voru náttúrufræði og enska. Margar góðar minningar standa upp úr og þar má helst nefna skólaferðalögin sem við fórum í og allar skemmtilegu stundirnar með vinum mínum.“

Sóley hefur æft fimleika með Gerplu undanfarin tíu ár auk þess að þjálfar yngri flokka Gerplu síð-

ustu þrjú árin. „Það er því nóg að gera hjá mér og ég hef ekki mikinn frítíma. Ég reyni þó að nýta hann vel, til dæmis til að hitta vinkonur mínar og ferðast með fjölskyldu minni.“

Aðspurð hvers vegna Kvinnaskólinn hafi orðið fyrir valinu segist hún hafa skoðað ýmsa kosti í stöðunni en mestu máli hafi skipt að velja skóla með bekkjarkerfi. „Ég er mjög sátt við val mitt og hlakka mikið til. Þetta verða auðvitað mikil viðbrigði fyrir mig eins og aðrar nýnema. Mesta áskorunin verður vafalaust þær auknu kröfur sem gerðar verða til okkar nemenda en því fylgir um leið meira sjálfstæði og skipulag. Eins og staðan er í dag er ég mest spennnt fyrir félagsfræði, sálfræði og hagfræði.“

Sóley er ekki enn komin með fullmótaðar skoðanir á því hvar hún vill starfa þegar skólagöngu lýkur enda mörg ár í það. Hún er þó ákveðin að taka sér stutt frí eftir framhaldsskóla og ferðast um heiminn áður en frekara nám tekur við. „Það hefur lengi verið draumur minn að ferðast um og heimsækja fjarlæg lönd. Margt kemur til greina en heimsreisa er auðvitað draumurinn.“

„Eins og staðan er í dag er ég mest spennnt fyrir félagsfræði, sálfræði og hagfræði.“

Þegar Sóley rýnir inn í framtíðina varðandi starfsmöguleika segist hún ekki vera búin að gera upp við sig hvaða vettvang hún muni velja. Þó séu störf sem tengist viðskiptum og fjármálum spennandi valkostur. „Mér finnst að fólk á mínum aldri velti alveg starfsmöguleikum hér á landi fyrir sér. Persónulega finnst mér ekki líta út fyrir að það verði ýkja mörg spennandi tækifæri hérlandis í náinni framtíð. Ég held að margir unglingar á mínum aldri séu mjög áhugasamir um að læra, starfa og jafnvel búa úti en sjálf stefni ég á nám erlendis. Ég tel það raunar vera mjög mikilvægt fyrir ungt fólk að skoða hvað er í boði utan landsteinanna. Það er ekki bara frábær upplifun heldur víkkar það einnig sjóndeildarhringinn til muna og þroskar okkur sem einstaklinga og gerir okkur um leið mun hæfari til að takast á við verkefni framtíðarinnar.“



„Mesta áskorunin verður vafalaust þær auknu kröfur sem gerðar verða til okkar nemenda en því fylgir um leið meira sjálfstæði og skipulag,“ Sóley Jóhannsdóttir. MYND/GVA

KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

Grensásvegi 14



Kennsla framhaldsbrautar hefst
24. ágúst 2015







KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN BYÐUR UPP Á SPENNANDI OG FJÖLBREYTT LISTDANSNÁM Á ÓLÍKUM STIGUM
UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Á HEIMASÍÐU SKÓLANS

WWW.BALLET.IS



Penninn-Eymundsson vill að sögn Margrétar Jónu Guðbergsdóttur, vörustjóra íslenskra bóka hjá Pennanum-Eymundsson, leggja sitt af mörkum til að aðstoða námsmenn við að hefja skólaárið.

Kjarabót í skólabyrjun - 20 prósent afsláttur

Penninn Eymundsson veitir 20 prósent afslátt af öllum námsbókum í dag, fimmtudag. „Penninn Eymundsson, bauð fyrst íslenskra fyrirtækja upp á skiptibókamarkað námsbóka fyrir rúmum 30 árum. Við höldum nú áfram að aðstoða námsmenn við að hefja skólaárið með kjarabót í skólabyrjun. Í dag, fimmtudag, bjóðum við allar námsbækur með 20% afslætti og tökum þannig af skarið nú þegar glitta fer í upphaf námsannar,“ segir Margrét Jóna Guðbergsdóttir, vörustjóri íslenskra bóka hjá Pennanum Eymundsson.

Hún segir engan bóksala komast með tærnar þar sem Penninn Eymundsson hefur hælana hvað varðar fjölda útsölastaða en námsmenn geta nú keypt námsgögn og skipt á notuðum námsbókum á ellefu stöðum; í Austurstræti, Hallarmúla, Kringlunni, Mjóddinni, Smáralind, Hafnarfirði, á Akranesi, Akureyri, Ísafirði, í Keflavík og Vestmannaeyjum.

„Námsmenn hafa um áratuga skeið getað treyst á reynslu og þekkingu okkar starfsfólks þegar kemur að námsbókum og námsgögnum. Þeir hafa getað treyst á vandað og gott úrval af vörum og bókum og gott aðgengi á hagstæðu verði. Það munar um minna fyrir námsmenn,“ segir Margrét Jóna.

Haustönn 2015

Tungumál



**danska, enska, finnska, ítalska, japanska, kínverska, norska,
portúgalska, pólska, rússneska, spænska, sænska, þýska**

**Tungumálanámskeið sniðin að þörfum einstaklinga, fyrirtækja og hópa
Hafðu samband við okkur í síma 580 1800 eða sendu póst á mimir@mimir.is**

**Fyrstu námskeið hefjast 7. september
Kennslustaðir: Höfðabakki 9 og Öldugata 23**

Stöðumat í ensku og spænsku

**Skráning í síma 580 1800
www.mimir.is**



Mímir-símenntun • Höfðabakki 9 • 110 Reykjavík • Sími 580 1800 • www.mimir.is



NÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN

TEIKNING

Teikning 1	Karlotta Blöndal	mán. kl. 9.00-11.45
Teikning 1	Margrét H. Blöndal	þri. kl. 17.45-20.30
Teikning 1	Sólveig Aðalsteinsdóttir	mið. kl. 17.45-20.30
Teikning 1	Sólveig Aðalsteinsdóttir	fim. kl. 17.45-20.30
Teikning 2	Sólveig Aðalsteinsdóttir	mán. kl. 17.45-20.30
Teikning 2	Karlotta Blöndal	þri. kl. 9.00-11.45
Teikning - Portrett	Anna Cynthia Leplar, Guðjón Ketilsson & Þóra Sigurðardóttir	fim. kl. 17.45-20.30
Módelteikning	Margrét H. Blöndal	mán. kl. 17.45-20.30
Módelteikning frh.	Anna Cynthia Leplar & Guðrún Vera Hjartardóttir	þri. kl. 17.45-20.30
Módelteikning	Guðrún Vera Hjartardóttir	fös. kl. 9.00-11.45
Kennaralaust módel	Enginn	fim. kl. 17.45-20.30

MÁLUN

Tilraunir, teikning & vatnslit	Harpa Árnadóttir & Valgarður Gunnarsson	mið. kl. 17.45-20.30
Vatnslitun	Hlíf Ásgrímsdóttir	þri. kl. 17.45-20.30
Málun 1	Þorri Hringsson	mán. kl. 17.30-20.15
Málun 1	Aron Reyrr Sværissón	fös. kl. 9.00-11.45
Málun - form, lína & áferð	Guðrún Einarsdóttir & Jón B.K. Ransú	þri. kl. 17.45-20.30
Málun frh.	Sigtryggur B. Baldvínsson	mið. kl. 9.00-11.45
Málun frh.	Sigtryggur B. Baldvínsson	mið. kl. 17.45-20.30
Málun - vinnustofa	Aron Reyrr Sværissón & Jón B.K. Ransú	fös. kl. 13.00-15.45
Litaskynjun	Sigtryggur B. Baldvínsson	mán. kl. 17.45-20.30

KERAMIK

Leirkerarennsla	Guðbjörg Káradóttir	mán. kl. 17.30-20.30
Leirkerarennsla	Anna Hallin	fim. kl. 18.00-20.45
Leirkerarennsla	Þuríður Ósk Smáradóttir	lau. kl. 13.15-16.00
Leirmótun & rennsla	Guðný M. Magnúsdóttir	þri. kl. 17.30-20.15

ÝMIS NÁMSKEIÐ

Spjöllum saman um myndlistarsýningar	Ragna Sigurðardóttir	mið. kl. 20.00-21.30 lau. kl. 14.00-15.20
Gróðurhús hugmyndanna	Bjarki Bragason Hildigunnur Birgisdóttir & Rúna Thors	mið. kl. 17.30-20.40
Myndlist 60+	Anna Hallin Margrét H. Blöndal	þri. kl. 09.00-11.45

BARNA OG UNGLINGANÁMSKEIÐ

4-5 ára

Myndlist þriðjudaga / miðvikudaga / föstudaga / laugardaga

6-9 ára

Myndlist mánudaga / þriðjudaga / miðvikudaga fimmtudaga / laugardaga

8-12 ára

Leirrennsla & skúlpútur laugardaga
Leirrennsla & mótun fimmtudaga

10-12 ára

Myndlist mánudaga
Myndlist Miðbergi miðvikudaga
Myndasögur mánudaga
Teikning þriðjudaga
Video- & hreyfimyndagerð fimmtudaga

13-16 ára

Vörhönnun & leir mánudaga
Málun & blönduð tækni mánudaga
Teikning málun grafík miðvikudaga
„Animation“, video & myndasögur fimmtudaga
Leirmótun & rennsla föstudagaSkráning á
www.myndlistaskolinn.is
og í síma: 551 1990
JL húsinu - Hringbraut 121MYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK20% FRAMHALDSSKÓLAFLÁTTUR
NÁMSKEIÐIN ERU STYRKHÆF HJÁ FLESTUM STÉTTARFÉLÖGUM

Víðir Guðmundsson leikari flytur til Svíþjóðar í nám. Fjölskyldan er á haus þessa dagana við að pakka niður og undirbúa flutningana.

MYND/GVA

Lífið er til þess að
læra nýja hluti

Víðir Guðmundsson leikari mun hefja nám við háskólann í Stokkhólmi á næstu dögum í gagnaöryggi. Hann fékk svarið um að hann hefði komist inn í skólann fyrir rétt um mánuði og ákvað fjölskyldan þá að vinna sér strax í að pakka niður búslóðinni og flytja út. Víðir segist spenntur og örhlítið hræddur.

Víðir flytur til Svíþjóðar á næstu dögum og hefur mastersnám við háskólann í Stokkhólmi.

Hvað ætlarðu að læra?

„Þetta er þverfaglegt mastersnám í gagnaöryggi þar sem þess er ekki krafist að maður sé með tölvubakgrunn. Ég fékk jákvætt svar 9. júlí frá skólanum og við fórum bara strax að pakka niður og undirbúa flutninga,“ segir Víðir.

„Fyrstu vikurnar úti munu fara í að leita að föstu húsnæði, skrá sig inn í kerfið og ganga frá praktískum atriðum. Skólinn byrjar svo í lok ágúst og ég reikna með að klára í júní 2017.“

Gagnaöryggi og leiklist eiga lítið sameiginlegt við fyrstu sýn. Hvernig datt þér þetta í hug?

„Ég er alltaf tilbúinn til þess að prófa eitthvað nýtt og skoða heiminn. Mig langaði í nám sem væri bæði praktískt og spennandi og prófa að búa einhvers staðar annars staðar en á Íslandi. Gagnaöryggi er vaxandi bransi í dag, allir komnir með

snjallsíma og spjaldtölvur og aðgang að ýmiss konar viðkvæmum upplýsingum. Þetta er fjölbreytt nám enda mismunandi gögn sem þarf að geyma. Það sem ég fer í snýr meira að skipulagshliðinni en ýtarlegum tækniútfærslum. Ég mun ekki vera í forritun eða slíku, meira í að hafa yfirsýn yfir heildaröryggismál.“

Blundar í þér tölvunörður?

„Nei, ég hef aldrei verið neinn tölvunörður í mér. Ég er því að henda mér í djúpu lauginu en það er bara spennandi. Auðvitað er ég líka örhlítið hræddur, hræddur við að það eigi eftir að reynast erfitt að setja sig inn í nýja hluti, en er ekki lífið til þess að hafa gaman af því og læra eitthvað nýtt?“

Eiginkona Víðis, Þórdís Elva Þorvaldsdóttir, og sex ára sonur þeirra, Hafliði Freyr, flytja út líka en tvær eldri dætur Víðis af fyrri hjónabandi verða heima. Hafliði fer í forskóla í Stokkhólmi.

„Mér skilst að fyrsta skólaárið sé líkara leikskóla hér heima, sem er gott. En við höfum undirbúið hann, lesið sænskar bækur og reynt að kenna honum nokkur orð. Ég fór sjálfur á sænskunám-skeið og finnst sænskan fallett

„Auðvitað er ég líka örhlítið hræddur, hræddur við að það eigi eftir að reynast erfitt að setja sig inn í nýja hluti, en er ekki lífið til þess að hafa gaman af því og læra eitthvað nýtt?“

og skemmtilegt mál. Ég les hana nokkuð vel og get bjargað mér en að skilja talað mál verður að lærast smám saman þarna úti. Námið sjálft er á ensku, ég hefði ekki treyst mér í mastersnám á máli sem ég kann ekki,“ segir Víðir spskur.

„Þórdís bjó í Svíþjóð sem krakki og talar sænskuna reiprennandi. Hún getur sinnt áfram sínum verkefnum úti en hún hefur unnið með ákveðinn mála-flokk, hrelliklám og kynbundið ofbeldi. Hún mun tala á tveimur ráðstefnum nú í haust þarna úti, sem hún var reyndar bókuð á áður en við tókum þessa ákvörðun. Það féllu því greinilega öll vötn til Svíþjóðar.“



Suðurlandsbraut 32



TRI VERSLUN býður viðskiptavininum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við **BORGUN**

BORGUN

ÚTSALA!

Allt að **50%** afsláttur af CUBE reiðhjólum!

Hybrid **25%** / Racer **20%** / MTB **25%** / Aim SL **30%**

50% afsláttur af 2014 og eldri árgæðum!



FERÐAHJÓL



29"



ROAD RACE

Við bjóðum nú **50% afslátt af**
CRAFT & BROOKS
Hlaupafatnaði & Hlaupaskóm

CRAFT & BROOKS vörum fæst hvorki skipt né skilað!

25% Afsláttur af aukahlutum & reiðhjólafatnaði!

WWW.TRI.IS

- Opnunartími @ TRI VERSLUN -

Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00

Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

SHIMANO

SHIMANO

Dáleiðslan hefur breytt lífi mínu

Með dáleiðslu geta einstaklingar náð fram breytingum á líðan sinni og hegðun. Fram undan eru tvö spennandi námskeið hjá Dáleiðsluskóla Íslands en námið hentar mörgum og getur verið mjög áhrifarík viðbótarþekking fyrir ýmsa meðferðaraðila.

Dáleiðsla er stórkostlegt fyrirbæri að sögn Önnu Lísu Björnsdóttur, aðstoðarskólustjóra Dáleiðsluskóla Íslands og formanns Félags dáleiðslutækna. Hún segir að með dáleiðslu geti einstaklingurinn náð fram breytingum á líðan sinni og hegðan. „Upplifunin er mjög einstaklingsbundin en ætíð þægileg og slakandi. Dáleiðslumeðferð gengur út á að fá undirvitundina til að starfa í takt við áherslur og óskir meðferðarþegans á hverjum tíma. Undirvitundinni má að sumu leyti líkja við tölvu. Hún sér sjálfvirkir um margt fyrir okkur á þess að við þurfum að hugsa um það og vinnur að því leyti eins og tölvuforrit. Hana þarf stundum að uppfæra miðað við nýjar áherslur og væntingar. Gömul forrit sem hafa ekki uppfærst miðað við þroska einstaklingsins valda oft vandræðum. Það mætti því segja að með dáleiðslu sé hægt að endurforrita undirvitundina og eyða vandanum.“

Fram undan eru tvö spennandi námskeið hjá skólanum en Anna Lísa kennir meðal annars á grunnnámskeiðinu sem hefst 18. september. Höfundur námskeiðsins, Charles Tebbets, var einn af þekktustu meðferðardáleiðurum

Bandaríkjanna. Tebbets varð síðar lærifaðir Roys Hunter sem er meðal þekktustu dáleiðenda í heiminum í dag fyrir störf sín og bækur. „Tebbets fól Roy að þróa námskeiðið sem hefur síðan þá verið kennt víða í heiminum, m.a. í framhaldsskóla í Bandaríkjunum. Núna í fyrsta skipti verður námskeiðið á íslensku sem og kennslubók Roys sem ber íslenska nafnið Listin að dáleiða.“

Alhliða þekking

Námið skiptist í tvo hluta, grunnnámskeið og framhaldsnámskeið sem hefst eftir áramót.

Anna Lísa segir að auk námskeiðs Tebbets verði kenndar dáleiðsluaðferðir Daves Elman og ótrúlega öflug meðferð Dr. Yagers, þekkt sem Subliminal Therapy/Yagerian Method. „Grunnnámskeiðið veitir góða alhliða þekkingu á dáleiðslu, virkni hennar og hugmyndafræði. Meðal annars er „ávinningsskeiðið“ kennd sem getur til dæmis hjálpað fólki að hætta að reykja og ná betri stjórn á matarvenjum sínum. Nemendur læra líka að búa til kveikjur sem meðal annars eru notaðar af sumum færustu íþróttamönnum heims til að ná hámarksárangri.“

Nemendur verða svo heppn-



„Að starfa við að hjálpa fólki með dáleiðslumeðferð er alveg magnað, því árangurinn er oft svo stórkostlegur,“ segir Anna Lísa Björnsdóttir, aðstoðarskólustjóri Dáleiðsluskóla Íslands og formaður Félags dáleiðslutækna.

MYND/GVA

ir að kynna og læra af hjónunum Larry Elman og Cheryl Elman á grunnnámskeiðinu en Larry er sonur Daves Elman, sem er einn frægasti dáleiðari heimsins. „Þau hjónin eru frábærir karakterar og kenna á eftirminnilegan hátt dáleiðslutækni sem Dave var snillingur í. Námskeiðið er krefjandi og skemmtilegt, fullt af æfingum og fróðleik.“

Í framhaldsnáminu sem hefst eftir áramót er kennd meðferðar-

dáleiðsla. Námskeiðið skiptist í þrjá hluta, endurlitsdáleiðslu, þáttameðferð og yagerísku-meðferðina. „Kennt er hvernig skuli undirbúa meðferðarþegann, ferli meðferðarinnar og hugmyndafræðina á bak við hana. Allar þessar aðferðir eru einstaklingsmiðaðar.“

Dáleiðsla nýttist víða

Anna Lísa kennir yagerísku-meðferðina en hún er sérhæfð í með-

ferðinni og aðlagaði hana börnum. Hún hefur kennt barnameðferðina á vegum Dr. Norberts Preetz, en hann er þekktur fyrir dáleiðslustörf sín og bækur í Þýskalandi. „Ég kenni aftur í Þýskalandi núna í september sem og í Sviss. Ég er líka að ljúka skrifum á kennslubók um barna-aðferðina en Dr. Yager, vinur minn og lærifaðir, ritstýrir henni. Dáleiðslan hefur því breytt lífi mínu á margan hátt. Dáleiðslumeðferð hefur einnig breytt lífi meðferðarþega minna á margvíslegan máta. Þeir hafa losnað við alls kyns krankleika, líkamlega og andlega. Að starfa við að hjálpa fólki með dáleiðslumeðferð er alveg magnað, því árangurinn er oft svo stórkostlegur.“

Dáleiðslunám hentar alls konar fólki að sögn Önnu Lísu og nýttist víða. „Í náminu öðlastu aukinn skilning á huganum sem og hvers vegna undirvitundin skiptir svona miklu máli í lífi okkar. Dáleiðsla getur verið mjög áhrifarík viðbótarþekking fyrir meðferðaraðila og heilbrigðisstarfsfólk. Það geta allir nýtt dáleiðslu á einhvern hátt, hvort sem þeir vilja stunda meðferðardáleiðslu, nota til sjálfshjálpar eða til að aðstoða sína nánustu.“

Unnið með rót vandans

Framhaldsnámskeið Dáleiðsluskóla Íslands er sérstaklega gagnlegt þeim sem ætla að starfa af alvöru við dáleiðslumeðferð. Kenndar verða aðferðirnar þáttameðferð, endurlit og Subliminal Therapy – Hugurinn virkjaður til lækningar.

Esther Helga Guðmundsdóttir kennir á framhaldsnámskeiðum Dáleiðsluskóla Íslands, bæði endurlitsdáleiðslu og þáttameðferð. Hún hefur meistara-gráðu í stjórnun í heilbrigðisþjónustu auk þess að vera sérfræðingur í matarfékniráðgjöf. Esther lærði dáleiðslu m.a. hjá Roy Hunter og Dr. Edwin Yager.

Esther segir að framhaldsnámskeiðin séu fyrir alla sem hafi lokið grunnnámskeiði í dáleiðslu en séu sérstaklega gagnleg þeim sem ætla að starfa af alvöru við dáleiðslumeðferð. Aðferðirnar sem verða kenndar eru þáttameðferð, endurlit og Subliminal Therapy – Hugurinn virkjaður til lækningar.

Hún segir marga meðferðaraðila nota fyrst og fremst huglæga atferlismeðferð (HAM) og vinna með meðvitundina og rök-hugsunina. Skjólstæðingar þeirra læra að lifa með vandanum. „Í dáleiðslumeðferð er hins vegar unnið með undirvitundina sem geymir allar minningar og tilfinningar sem tengjast þeim. Með þróðum dáleiðsluaðferðum getur þjálfaður dáleiðari fundið og leyst orsök vandans, þannig að einkennin hverfa.“

Fleiri nýta dáleiðslu

Sjálf hefur Esther nýtt sér dáleiðslumeðferð og fundið mikla bót fyrir



„Með þróðum dáleiðsluaðferðum getur þjálfaður dáleiðari fundið og leyst orsök vandans, þannig að einkennin hverfa,“ segir Esther Helga Guðmundsdóttir sem kennir á framhaldsnámskeiði Dáleiðsluskóla Íslands.

MYND/GVA

sjálfa sig. „Ég nota einnig mikið sjálfsdáleiðslu auk þess að nota dáleiðslu fyrir skjólstæðinga mína en ég hef í tæpan áratug rekið meðferðarstöðina MFM sem býður upp á meðferðir við matarfékn og átröskunum.“

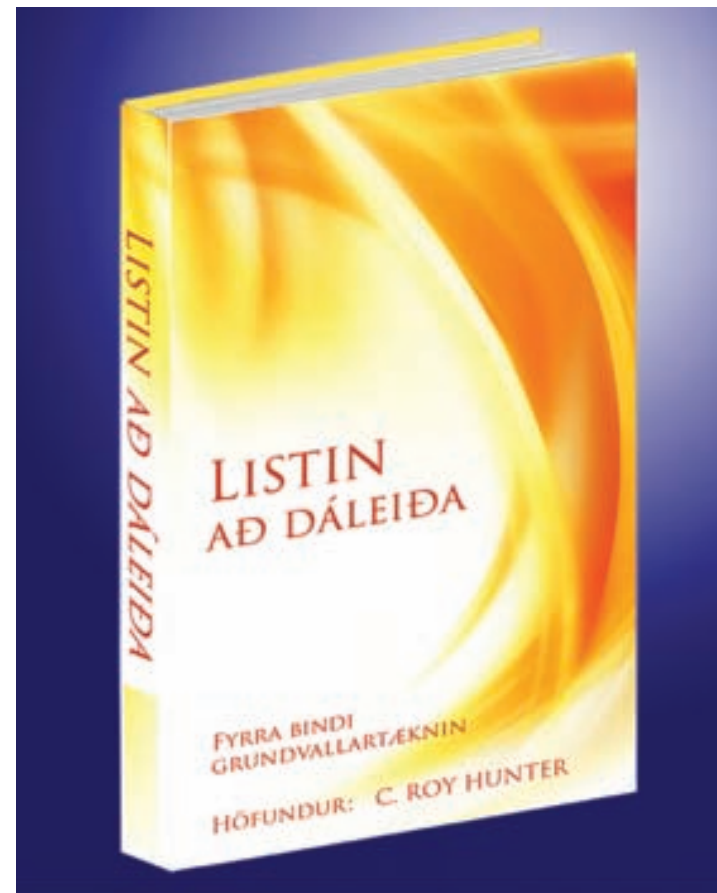
Hún segir æ fleiri nýta meðferðardáleiðslu og til hennar leiti margir sem glíma við t.d. streitu,

fóbíur og ýmsar þráhyggjuraskanir og fólk sem vill vinna úr ýmsum áföllum og vandamálum sem það glímir við. „Það sem mér finnst alltaf svo merkilegt er að þegar unnið hefur verið með rót vandans sem svo oft hefur valdið áralangri vanlíðan hjá skjólstæðingnum, losnar hann algjörlega við hegðunarvandann og vanlíðanina sem fylgdi.“

Námsefnið allt á íslensku

Kennslubók námskeiðsins, The Art of Hypnosis eftir Roy Hunter, hefur verið þýdd á íslensku og heitir Listin að dáleiða – fyrri bindi. Bókin er 260 síður og sneisafull af ómissandi upplýsingum um dáleiðslu. Seinna bindið á að koma út í mars 2016 og verður kennslubók framhaldsnámsins. Bækurnar verða auk þess seldar á almennum markaði enda er dáleiðsla hin fullkomna sjálfshjálpar og sjálfsefning.

Bókin kemur út í lok ágúst eða byrjun september. Hægt er að fletta henni að hluta til á <http://dáleiðslubækur.is>



Dáleiðsluskóli Íslands

Skólaárið 2015 - 2016



Dáleiðslunámskeið á íslensku

Dáleiðsluskóli Íslands heldur tvö spennandi námskeið á næstunni. Námskeiðin verða kennd á íslensku en byggja á aðferðum og þekkingu frægra erlendra dáleiðanda. Námskeiðin henta fólki með ólíkan bakgrunn og nýttast vel innan margra starfsgreina.

Grunnnám í meðferðardáleiðslu hefst 18. september. Kennt er í fjóra daga í september og sex daga í október. Kennsla og æfingar með kennara taka samtals 60 klukkustundir og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

Námskeiðið er á íslensku nema tveir dagar í október þegar kenndar verða aðferðir Daves Elman, sem var einn frægasti dáleiðandi allra tíma. Kennarar eru Larry Elman, sonur Daves, og kona hans, Cheryl Elman.

Íslenskir kennarar verða viðstaddir og aðstoða við þýðingar en námsefnið er á íslensku.

Dáleiðsla er breytt vitundarástand sem allir fara í að minnsta kosti tvisvar á dag, þegar þeir eru að vakna og sofna. Á námskeiðinu byrja nemendur að dáleiða hver annan á fyrsta degi og allar aðferðir sem eru kenndar eru æfðar jafnóðum.

Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmiþróf, sjálfsdáleiðsla, fjallað um hlutverk undirvitundarinnar, siðferði í dáleiðslu, hvernig má ná bestum árangri af dáleiðslumeðferð, festur og kveikjur og hvernig á að byggja upp og nota dástíkur (tillögur eða skipanir). Kennslubókin er á íslensku og hægt er að fletta í bókinni á daleidslu-bækur.is.

Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig undirvitundin bregst við dástíku, beinum, óbeinum og eftirávirkuðum (sem dáleiðsluþegi á að bregðast við eftir að hann er vakinn úr dáleiðslunni).

Skemmtileg námskeið

Grunnnámskeiðið er ótrúlega skemmtilegt og þú lærir mjög

mikið á hverjum degi. Nemendur byrja að dáleiða hver annan á fyrsta degi. Útskrift veitir rétt á inngöngu í Félag dáleiðslutækna.

Framhaldsnámið hefst 22. apríl 2016. Það skiptist í þrjá hluta, sem hver er fjórir dagar. Samtals er framhaldsnámið 72 klukkustundir sem jafngildir 108 kennslustundum í framhaldsskóla.

Námskeiðið er kennt á íslensku og eru kenndar aðferðir æfðar jafnóðum.

Fyrsti hlutinn er Endurlitsdáleiðsla (Regression Therapy). Til eru margar aðferðir til að leiða dáleiðsluþegann aftur til þess atburðar sem upphaflega olli vandanum. Kenndur er undirbúningur dáleiðsluþega, tækni til að finna orsökina, endurlifun, losun og meðvitað endurmat. Kennt er á íslensku og kennslubókin, eftir Roy Hunter, er á íslensku.

Annar hluti framhaldsnámsins er Þáttameðferð (Parts Therapy). Höfundur þeirrar meðferðar er Charles Tebbetts sem var goðsögn í lifandi lífi. Hann skrifaði bækur um dáleiðslu sem urðu metsölubækur í Bandaríkjunum á sínum tíma, meðal annars Kraftaverk eftir pöntun (Miracles on Demand). Þáttameðferð er afar öflug meðferðartækni og hefur gefið mjög góða raun. Sjá nánar á daleidsla.is. Kennt er á íslensku og kennslubókin, eftir Roy Hunter, er á íslensku.

Innri þættir hugans

Þriðji hluti framhaldsnámsins er Subliminal Therapy sem einnig er nefnd Yagerian Method - Hugurinn virkjaður til lækningar. Höfundur þessarar meðferðar er bandaríski sálfræðiprófessorinn og dáleiðandinn Dr. Edwin Yager, sem starfar við læknadeild



Dr. Edwin Yager er prófessor í sálfræði við háskóla í Kaliforníu. Hann er höfundur Subliminal Therapy/Yagerian method sem á íslensku kallast „Hugurinn virkjaður til lækninga“.



Roy Hunter er einn af þekktari dáleiðendum Bandaríkjanna. Hann er aðalhöfundur námskeiðsins sem Dáleiðsluskóli Íslands kennir og höfundur bókarinnar Listin að dáleiða.

University of California í San Diego.

Með þessari aðferð er innsæið eða kjarni dáleiðsluþegans fenginn til að vinna með innri þætti hugans. Þættirnir hafa almennt eingöngu þær upplýsingar sem voru til staðar þegar þeir urðu til. Þegar starf þeirra er ekki lengur í takt við líf og þarfir einstaklingsins getur kjarninn endurforritað þá miðað við núverandi óskir og þarfir dáleiðsluþegans. Farið er yfir kenningar Dr. Yagers um uppbyggingu undirvitundarinnar og ferli meðferðarinnar útskýrt. Kennt verður á íslensku og námsefni verður á íslensku.

Heimasíða Dáleiðsluskóla Íslands er daleidsla.is. Síminn er 499 3666.

HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA MEÐ DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ?

Það er hægt að ná ótrúlegum árangri með dáleiðslu. T.d. virkar hún afar vel til að draga úr kvíða og áhyggjum og til að auka einbeitingu, losna við fælni (fóbíur), eyða „tannlækna“- og sprautuhræðslu, bæta svefn o.s.frv.

- Hægt að lina sársauka og jafnvel að skera upp sársaukalaust án deyfilyfja.
- Hægt er að undirbúa sjúklinga fyrir aðgerðir þannig að þær gangi betur og bati á eftir verði hraðari og betri. Einnig til að eyða ótta og kvíða við læknaaðgerðir.
- Hægt er að undirbúa konur fyrir fæðingu þannig að hún gangi vel og án verkjalyfja.
- Dáleiðsla er mikið notuð til að hætta að reykja, léttast, við þunglyndi, til auka sjálfstraust og bæta árangur í íþróttum svo fátt eitt sé talið.
- Með dáleiðslumeðferð er hægt að losna undan áhrifum áfalla og stórbæta líf þeirra sem þannig þjást.
- Einnig hefur oft náðst árangur við vefjagigt, ófrjósemi og órólegum ristli (Irritable Bowel Syndrome).

Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

Næsta námskeið hefst 18. september



Dáleiðsla.is

VIÐHORF TIL DÁLEIÐSLU

- Viðhorf Íslendinga til dáleiðslu hefur gjörbreyst á skömmum tíma. Fyrstu dáleiðslunámskeiðin á Íslandi í áratugi voru haldin 2011. Nú hafa rúmlega 200 manns lært dáleiðslu og þúsundir hafa upplifað dáleiðslumeðferð. Viðhorf til dáleiðslu hefur breyst mjög mikið.
- Í upphafi var viðhorfið almennt það að dáleiðsla væri bara sýnd á sviði og þar gert lítið úr fólki og það látið verða sér til skammar. Oft kom fyrir að fólk forðaðist að horfa í augun á nýtskrifuðum dáleiðslutæknum og lagði jafnvel á flóttu þegar það frétti að viðkomandi hefði lært dáleiðslu.
- Í dag starfa dáleiðslutæknafræðingar víða í þjóðfélaginu og fólk er óhrætt við að nýta sér þjónustu þeirra.
- Dáleiðslutæknafræðingar starfa á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFI í Hveragerði, á mörgum deildum Landspítalans, í skólunum, sem iðjubjálfar, sem sjúkrapjálfar og íþróttbjálfarar auk þeirra sem starfa sjálfstætt sem dáleiðslutæknafræðingar.
- Í hópnum eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknafræðingar, læknafræðingar, nuddarar, sjúkrapjálfar o.fl.
- Auk þess hafa margir lært dáleiðslu til að styrkja fjölskyldur sínar. Ekki má svo gleyma því að sjálfsdáleiðsla er öflugt tæki til að bæta eigin líðan.

Tíu skref til að lifa lífinu lifandi

Þórhallur Heimisson prestur opnar í haust ráðgjafar- og fræðslumiðstöðina Fortuna en hann hefur staðið fyrir samskiptanámskeiðum bæði fyrir hjón og fyrirtæki í hartnær tvo áratugi. Námskeiðin hefjast í september.

Í september næstkomandi tekur til starfa Ráðgjafar- og fræðslumiðstöðin Fortuna sem mun bjóða upp á námskeið, samtöl og fræðslu af fjölbreyttu tagi fyrir einstaklinga, fjölskyldur og hópa um land allt. Þórhallur Heimisson prestur hefur áratuga reynslu af slíku starfi en hann hefur staðið fyrir því í tæp tuttugu ár.

„Frá því 1996 hef ég verið með tvíþætta hjónaráðgjöf um land allt, bæði hjónanámskeið og viðtöl. Upp undir sjö þúsund þör höfðu sótt hjónanámskeiðin þegar ég tók mér hlé og flutti til Svíþjóðar árið 2012,“ segir Þórhallur. „Þar sem ég hef verið að fá nokkuð stöðugan straum fyrirspurna um námskeiðin og ráðgjöfina á meðan ég hef verið úti þá ákvað ég að opna þessa ráðgjafarstöð til að halda utan um starfsemi. Ég verð bæði með viðtöl í Reykjavík og á Akureyri svo þjónustan verður aðgengileg fleirum.“

Hjálpar fólki að finna ástina að nýju

Námskeiðin eru hugsuð fyrir þau sem langar til að bæta tengslin við makann og að sögn Þórhalls er alls ekki nauðsynlegt að vera á barmi skilnaðar til að taka þátt. Þórhallur segist sjá ákveðin mynstur í því hvað fólk er að kljást við í samböndum sínum. „Gegnum árin virðist það sama gerast hjá allt of mörgum, mishratt. Fólk kynnist og verður ástfangið en svo glepur svo margt í lífinu, vinnan og börnin og peningamálin og ræktin og allt mögulegt annað er sett í forgang, en sambandið látið mæta afgangi. Sem aftur verður til þess að það er eins og fólk tapi áttum í ástinni. Einn góðan veðurdag vaknar fólk upp við að þau þekkjast varla lengur“ segir Þórhallur og bætir við að inn í þetta blandist svo ýmislegt eins og áfengisneysla, framhjáhald og allt mögulegt sem fólk leitar í til að bæta sér upp það sem því finnst vanta heima. „Alveg þangað til fólk vaknar upp við að það er kannski ekkert eftir af sambandinu sem til var stofnað upp úr ást.“

Þórhallur segir námskeiðin og viðtölin snúast um að hjálpa fólki til að finna ástina að nýju, setja sambandið í forgang. „Þessa ást sem er þarna einhvers staðar en búið er að grafa svo mikla vitleysu yfir. Hver og einn þarf sínar aðferðir og ég reyni að hjálpa fólki að grafa sig í gegnum þetta. Og svo auðvitað að forðast að lenda aftur í sama fari.“

„Hjónanámskeiðin eru fyrir unga og gamla, gifta og í sambúð og alla bara. Verkefni eru þannig að hver vinnur þau fyrir sig eftir því hvar hann eða hún er staddur eða stödd í sínu sambandi.“ Að námskeiðinu loknu fá þátttakendur sjö vikna heimaverkefni og svo stendur þörunum til boða að koma í viðtöl ef þess er talin þörf þar sem farið er dýpra í mál enda þá vandamálin kannski orðin al-



Þórhallur Heimisson prestur hjálpar fólki að grafa upp ástina undan hversdagsleikanum.

varlegri. Fyrsta hjónanámskeið haustsins verður í safnaðarheimili Hafnarfjarðarkirkju 14. október.

Að ná árangri með jákvæðni

Þessi aðferðafræði hefur þróast yfir í námskeið fyrir hópa til að bæta samskiptin, efla félagsandann og styrkja einstaklinginn í lífi og starfi. Fortuna býður í haust fyrirtækjum, skólum, starfsmannahópum og félagasamtökum upp á tvö námskeið sem hafa þetta að markmiði.

„Tíu skref til að lifa lífinu lifandi“ er stutt námskeið sem hentar vel á fræðslufundi. Á námskeiðinu er fjallað með margs konar dæmum um samskipti, heilsuna, líkamsrækt og andlega rækt og lífsgleðina. En fyrst og fremst er leitast við að opna augu þátttakenda fyrir nauðsyn þess að takast á við sjálfan sig og horfa til þess sem mestu skiptir í lífinu.

„Að ná árangri – með jákvæðni“ er lengra námskeið sem tekur hálfan til heilan dag. Þar er fjallað um líðan starfsmanna, árangur, ábyrgð, átök og deilur á vinnustað og hvernig hægt er að breyta um stefnu með samstilltu átaki.

Bæði námskeiðin hafa verið haldin víða á Íslandi og í Svíþjóð. „Ég er að hjálpa hópnum að forgangsraða og finna hvað það er sem gerir þau jákvæð og sterk sem heild,“ segir Þórhallur. Svo segi ég

„Alveg þangað til að fólk vaknar upp við að það er kannski ekkert eftir af sambandinu sem var stofnað til upp úr ást.“

átakafælninni stríð á hendur. Það þýðir ekkert að hengja bara upp broskalla þegar vandamál koma upp. Við verðum að læra að gagnrýna á jákvæðan hátt og takast á við vandamálin.“

Allir velkomnir óháð trúarskoðun

Þórhallur hefur unnið sem prestur árum saman með ráðgjafarstörfunum. „Það má segja að ég sé að fást við ráðgjöfina sem kristinn maður sem trúir því að við séum öll dýrmæt og einstök börn Guðs. Þetta eru þau kristnu gildi sem ég hef sjálfur með mér. En það eru allir velkomnir á námskeiðin og í ráðgjöfina, það skiptir mig engu máli hvort fólk trúir og þá á hvað.“

Ef fólk vill fá nánari upplýsingar um námskeiðin eða viðtölin er hægt að hafa samband við Þórhall Heimisson á netfanginu thorrhallur33@gmail.com og í síma 8917562.



Mörgum foreldrum finnst erfitt að eiga eftir heimanám barnanna á kvöldin eftir annasaman dag í vinnunni.

Heimanám barna stressar foreldra

Það styttest í að skólinn hefjist og nýjar kröfur taka við, það er heimalærdómurinn. Fyrir marga foreldra er heimanám barnanna streituvaldandi og kvíðvænlegt verkefni.

Foreldrar eiga að geta gert allt, segir sænskur barnasálfræðingur, Anneli Gyllenborg Lundh, í viðtali við Expressen. Eftir að hafa unnið úti allan daginn koma foreldrar og börn heim en þá er heimanámin barnanna eftir. Það skapar ákveðna angist hjá mörgum foreldrum. Í Svíþjóð eru gefnar út allnokkrar handbækur um það hvernig eigi að hjálpa barninu með heimalærdóminn. Oft telja foreldrar sig þurfa að hressa upp á eigin kunnáttu til að geta aðstoðað börnin. Hins vegar telur barnasálfræðingurinn að það sé hollt fyrir börn að sjá að fullorðin fólk kann ekki allt. Sumir eru svo metnaðarfullir að þeir fara á sérstök námskeið til að kynna sér námsefni barnanna betur.

Það getur verið sérstaklega erfitt fyrir einhleypa foreldra að sinna þessu verkefni, einum ef börnin eru fleiri en eitt. Einstæð þriggja barna móðir sem rætt er við í blaðinu telur allt of mikla ábyrgð setta á foreldra með heimanámið. „Skólinn ætti sjálfur að bjóða upp á þessa yfirferð. Foreldrar þurfa að útskýra verkefni sem þeir sjálfir eru ekki mikið inn í og það getur tekið langan tíma. Öll kvöld fara í lærdóm,“ segir þessa einstæða móðir.

Sálfræðingurinn bendir á að fólk eigi ekki að sitja lengi yfir heimalærdómi, það geti skapað átök á milli barna og foreldra. Börn sem hafa verið á frístundaheimili eftir skóla og koma seint heim eru þreytt eftir daginn. Best

Foreldrar þurfa að útskýra verkefni sem þeir sjálfir eru ekki mikið inn í og það getur tekið langan tíma. Öll kvöld fara í lærdóm.

væri ef hægt væri að gera heima-

verkefni í frístundaheimilinu.

Hér á landi er mismunandi

eftir skólum hversu heimanámið

er mikið.

Nýlega var sett af stað rann-

sókn hjá Karolinska Institutet

í Svíþjóð þar sem foreldrar 20

barna á aldrinum 10-16 ára læra

hvernig þeir eiga að auka áhuga

barnsins á heimanámi og hvaða

áhrif það hefur. Foreldrum var

skipt í tvo hópa og taka þátt í

ýmsum æfingum. Foreldrar voru

sammála um að langur og nei-

kvæður tími færi í það daglega

að fá barnið til að setjast niður

til að læra. Martin Forster sálfræðingur

sem leiddi rannsóknina telur

ekki uppbyggjandi að reiði sé

tengd heimanáminu en foreldrar

verða oft pirraðir yfir því hve

er erfitt getur verið að fá börnin að

lærdómsborðinu.

Rannsókn Karolinska á að

byggja foreldra undir að aðstoða

börn sín við heimaverkefni og

auka áhuga þeirra á því. Í haust

verður unnin skýrsla um þessa

rannsókn og frekari niðurstöður

birtar síðar.



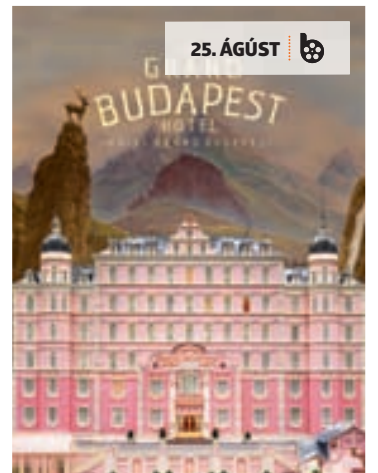
HEFST 27. ÁGÚST



HEFST 13. ÁGÚST



HEFST 9. ÁGÚST



25. ÁGÚST

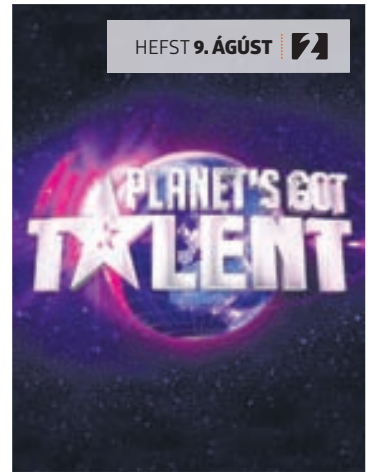


HEFST 24. ÁGÚST

OSCAR ISAAC
SHOW ME A HERO
HBO



HEFST 17. ÁGÚST



HEFST 9. ÁGÚST

MARAPON

Taktu maraþon af **Breaking Bad** eða **Mad Men**. Á Stöð 2 Maraþon eru meira en 800 klst. af sjónvarpsefni, úrvals seríum.

MÁNUDAGA

ORANGE IS THE NEW BLACK

HEFST 30. ÁGÚST

Á UPPLEIÐ

HEFST 26. ÁGÚST

LÝÐVELDIÐ
Rómantik

ALLA DAGA

LAZY TOWN

ÞRIÐJUDAGA

FRANK
HBO

SUNNUDAGA

RIZZOLI & ISLES

MÍÐVIKUDAGA

THE MYSTERIES OF LAURA

SUNNUDAGA

24

MÁNUDAGA

SUITS

ÞRIÐJUDAGA

EMPIRE

SUNNUDAGA

THE THIRD EYE

Allt það besta hjá 365



ENDALAUST TAL OG 10 GB Á 3.990 KR.*

Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu allt þetta frábæra sjónvarpsefni á fáránlega góðu verði. Nýir íslenskir og erlendir þættir í bland við kvikmyndir í sérflokk. Tryggðu þér áskrift núna á 365.is eða í síma 1817.

SKEMMTIPAKKINN

Með Skemmtipakkanum fylgja sex sjónvarpsstöðvar, GSM, internet, heimasími, Stöð 2 Maraþon og aðild að Vild.

©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.



9.290 kr.
Aðeins 310 kr. á dag



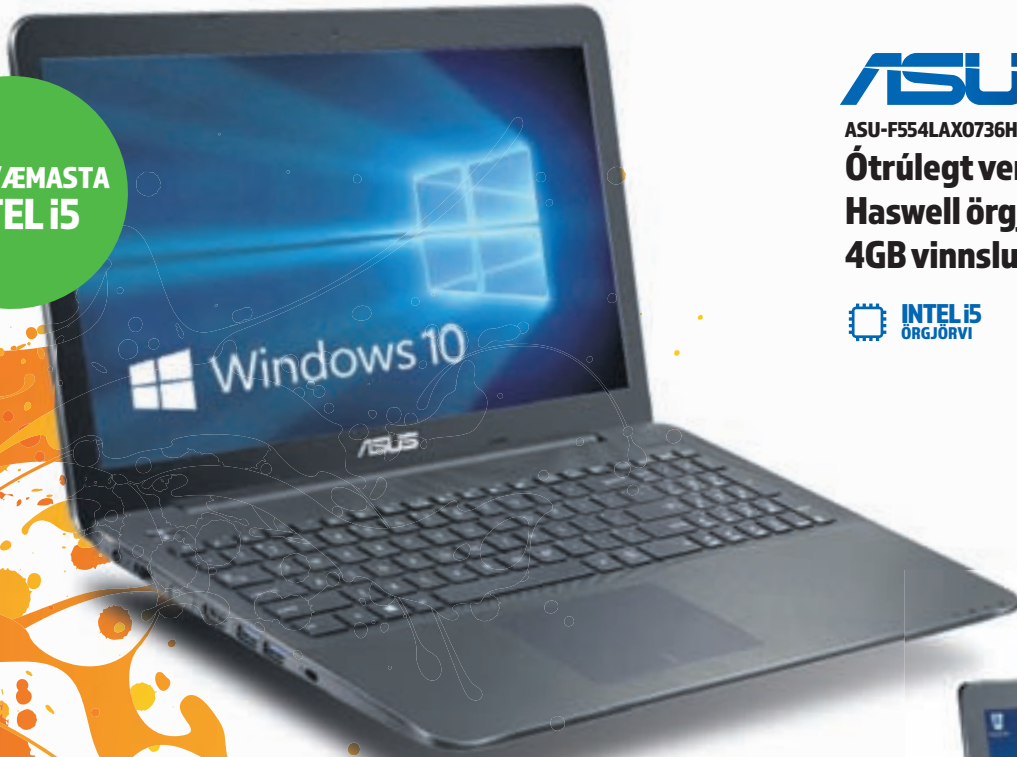
*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365. Nánari upplýsingar á 365.is.

tl.is

TÖLVU LISTINN

FARTÖLVUR FYRIR

HAGKVÆMSTA
INTEL I5



ASUS

ASU-F554LAX0736H

Ótrúlegt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel i5 Haswell örgjörva og Intel HD 4400 skjákorti, 4GB vinnsluminni og 500GB hörðum disk.



INTEL I5 ÖRGJÖRVI



4GB VINNSLUMINNI



15,6" SKJÁR



500GB DISKUR

99.995



SVÖRT
OG HVÍT

47.995

ASUS

ÓTRÚLEGT SKÓLAVERÐ!

ASU-X453MABINGW225B & ASU-X453MABINGW225B

14" fartölva sem hentar í alla hefðbundna tölvuvinnslu með Intel örgjörva, Intel HD skjákorti og 500GB hörðum disk. 12.000 króna skólaafsláttur frá 59.995. Fáanleg svört og hvít.



INTEL ÖRGJÖRVI



500GB DISKUR



INTEL HD SKJÁKORT



14" SKJÁR

TOSHIBA
3 ÁRA
ÁBYRGÐ
TOSHIBA

ÞETTU VÍÐ ÁRS ÁBYRGÐ Á
TOSHIBA

FYRIR AÐEINS 4.995,-



94.995

TOSHIBA

QUAD CORE MEÐ R5

TOS-L500B17

Glæsilega gyllt 15,6" fartölva með A4 örgjörva, 8GB vinnsluminni og 750GB hörðum disk. Mjög öflugt 2GB AMD Radeon R5 skjákort fyrir leikina og betri grafik í myndböndum.



Quad Core A4 ÖRGJÖRVI



8GB VINNSLUMINNI



750GB DISKUR



2GB AMD Radeon R5 M230 SKJÁKORT



54.995

ASUS

FYRSTU 50 STK. Á 54.995!

ASU-F551MVBINGSK42S

Þessi fer hratt og er ein vinsælasta skólatölvan okkar. Traust og flott hönnuð tölva fyrir alla hefðbundna tölvuvinnslu.



INTEL ÖRGJÖRVI



4GB VINNSLUMINNI



500GB DISKUR



15,6" SKJÁR



104.995

TOSHIBA

SSD OG INTEL I3

TOS-L50B212

SSD diskurinn gerir gæfumun í hraða í samvinnu við kröftugan Intel i3 Haswell örgjörva. Glæsileg hönnun og Skullcandy vottaðir hátalarar með DTS.



INTEL I3 ÖRGJÖRVI



4GB VINNSLUMINNI



15,6" SKJÁR



128GB SSD DISKUR

TÖLVU LISTINN

Heimilistæki

0% VEXTIR Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI

SKÓLANN Á LÆGRA VERÐI!

TOSHIBA

TOS-L50B2FT

Nýjasti og hraðasti Intel i7 örgjörvinn á markaðnum. Öflugt Radeon R7 M260 skjákort sem hentar sérstaklega í grafiska vinnu og leikjaspilun.

Intel i7 5. KYNSLÓÐ DTS HLJÓMUR 1TB DISKUR Radeon R7 M260 SKJÁKORT

Allar fartölvurnar koma með Windows 10!

169.995

INTEL I7
5. KYNSLÓÐ



TOSHIBA
3 ÁRA
ÁBYRGÐ
TOSHIBA

BETTU VIÐ ÁRS ÁBYRGÐ Á
TOSHIBA
FYRIR AÐEINS 4.995,-

79.995

TOSHIBA
EIN BESTU KAUPIN!

TOS-C50B7T

Frábær kostur fyrir þá sem vilja 15,6" fartölvu með Intel örgjörva og miklu gagnaplássi fyrir bíómyndirnar, þættina og tónlistina. Sterkbyggð og traust.

INTEL ÖRGJÖRVI 4GB VINNSLUMINNI 1TB DISKUR 15,6" SKJÁR



TOSHIBA
3 ÁRA
ÁBYRGÐ
TOSHIBA

BETTU VIÐ ÁRS ÁBYRGÐ Á
TOSHIBA
FYRIR AÐEINS 4.995,-

256GB SSD
OG A6

109.995

TOSHIBA
256GB SSD OG QUAD CORE A6

TOS-L50B19B

Samspil fjögurra kjarna A6 örgörva, 256GB SSD disks og 6GB vinnsluminnis. Radeon R4 skjákjarni fyrir þá sem gera kröfu um öfluga grafiska vinnslu.

A6 ÖRGJÖRVI 6GB VINNSLUMINNI 256GB SSD DISKUR Radeon R4 SKJÁKJARNI

acer
V3 Á DÚNDURVERÐI!

ACE-NXMPRED005 & ACE-NXMPRED011

Ótrúlega mikið fyrir peninginn. Intel Pentium örgjörvi, 8GB vinnsluminni og 120GB SSD diskur sem gerir hana hraðvirkari. Allt að 7 tíma rafhlöðuending. Kemur í svörtu og hvítu.

INTEL Pentium 8GB VINNSLUMINNI 120GB SSDISKUR 13,3" SKJÁR

SVÖRT
OG HVÍT



89.995



INTEL I5
5. KYNSLÓÐ

139.995

ASUS
5. KYNSLÓÐ INTEL I5

ASU-F30ZLAFN073H

Hágæða 13,3" fartölva með nýjstu og hröðustu gerð af Intel i5 örgjörvanum auk nýja Intel HD 5500 skjákortinu. Hröð vinnsla með 128GB SSD og 8GB vinnsluminnis.

Intel i5 ÖRGJÖRVI 8GB VINNSLUMINNI 128GB SSD DISKUR Intel HD 5500 SKJÁKORT

UPPFÆRSLUTILBOÐ!
MEÐ INNIFALINNI VINNU VIÐ ÍSETNINGU.

X2 4 GB í 8GB
kr. 7.995

X4 2 GB í 8GB
kr. 12.995

UPPFÆRÐU Í SSD!

GERÐU TÖLVUNA ÞÍNA OFURHRAÐVIRKA MEÐ CORSAIR SSD DISKUM.

240GB OG ÍSETNING
29.995

120GB OG ÍSETNING
19.995



ÚT MEÐ YFIRSTRÍKUNARPENNA

Nú setjast margir á skólabeck og því ekki úr vegi að leggja til nokkrar góðar námstækniðferðir.

■ Fáðu reglulegan svefn. Að missa úr eina nótt getur haft áhrif á minni og rökhugsun í allt að fjóra daga. Það er heldur ekki talið ráðlegt að vaka alla nóttina fyrir próf því tölfraeðin sýnir að þeir sem vaka alla nóttina fyrir próf fá yfirleitt verri einkunnir en þeir sem sofa á sitt græna eyra.

■ Æfingin skapar vissulega meistaran en fólk getur einnig lært með því að fylgjast með öðrum. Rannsóknir sýna að það að fylgjast með öðrum framkvæma eitthvað setur af stað hermivirkni í heilanum. Það er því tilraunarinnar virði að horfa á einhvern lesa bókina sem þú átt að vera að lesa.

■ Yfirstríkunarpennar skila ekki tilætluðum árangri. Þegar stríkað er yfir mikilvæg atriði fer samhengi oft forgörðum. Námsbækur eru yfirleitt ekki skrifaðar tilviljunarkennt heldur mat einhver sem svo að hvert orð væri nauðsyn.

■ Ekki koma þér of vel fyrir á bókasafninu. Rannsóknir sýna að fólk lærir betur þegar það skiptir um umhverfi í próflestri, sérstaklega í undirbúningi fyrir eitt og sama prófið. Það er þannig ekki gagnlegt að eiga sér einn námsstað en betra að nema nýjar námslendur. Og fullt til af góðum kaffihúsum.

■ Ráðlegt er að standa upp og hoppa eða ganga í svona fimm mínútur af hverjum klukkutíma þegar rýnt er í námsbækurnar. Það eykur blóðflæði til heilans og tilbreytingin kemur í veg fyrir leiðindastöðnun.

■ Til að bæta námsárangur er ráðlegt að læra nýtt tungumál. Það stækkar mikilvæg svæði í heilanum sem hafa með nám og söfnun upplýsinga að gera. Það sama er uppi á teningnum með tónlistarnám.



Í skólann með lúxustöskur

Mikil umræða skapaðist um skólatöskur stúlkna á framhaldsskólastigi fyrir á þessu ári í Noregi. Stelpurnar ganga ekki lengur um með venjulegar skólatuðrur heldur hanga lúxushandtöskur á borð við Louis Vuitton, Mulberry og Michael Kors, á öxlum þeirra. Töskur sem kosta tugi þúsunda. Umræðan kom upp í kjölfar fréttu í norska sjónvarpinu um að matvöruverslun við Sandefjord óskaði eftir að skólafólk setti töskurnar sínar í geymslu áður en það færi inn að versla. Það var gert vegna aukins þjófnaðar í versluninni.

Ungu stúlkurnar með dýru hönnunarveskin þverneituðu að leggja frá sér lúxustöskurnar. Þetta voru unglingsstúlkur niður í 15 ára. „Að stúlkurnar vilji ekki afhenda rándýrar lúxustöskur er skiljanlegt,“ sagði í fréttinni. „En að ungar skólastelpur gangi um með slíkar töskur í skólann er óskiljanlegt. Þarf virkilega rándýra lúxustösku til að bera skólabækur?“ var spurt. Efnaminni foreldrar létu sömu leiðis hneykslun í ljós þar sem venjuleg skólataska sem kostar 15-20 þúsund getur verið þeim ofviða að kaupa. Dæmi eru um að skólastúlkur gangi um með hönnunarveski sem kosta 150 þúsund krónur.



Stelpur Strákar

Vertu með í vetur!

Innritun fyrir haustönn stendur yfir á www.jsb.is

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

Jazzballett

- Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri
- Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16+
- Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir nemendum útrás fyrir dans- og sköpunargleði
- Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.

Dansstudio JSB 20+

- Jazz- og nútímadans fyrir 20 ára og eldri
- Varst þú í jazzballett á þínum yngri árum og langar að halda áfram að dansa?
- Fjölbreytt og skemmtilegt 12 vikna dansnámskeið fyrir byrjendur og lengra komna
- Bónus - Frír og ótakmarkaður aðgangur að tækjasal og í opna líkamsræktartíma hjá JSB á meðan á námskeiðinu stendur.



Forskóli fyrir 3-5 ára

Skemmtilegt og þroskandi dansnám fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki. Kennt er 1x í viku.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem listdanskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaðir:

- Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Kennsla hefst 2. september

Rafræn skráning er á www.jsb.is, nánari upplýsingar í síma 581 3730



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Fristundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB? Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI