

LEIÐ

MÁNUDAGUR 7. OKTÓBER 2019

Lífsstíll



Bjarney lærði jógakennslu til að deila jákvæðri reynslu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Betra
blóðflæði



Lífrænt rauðrófufduft í hylkjum

Mannslíkaminn er alveg magnaður

Bjarney Krístrún Haraldsdóttir situr sjaldan auðum höndum. Hún stundar og kennir jóga, er í björgunarsveit og náði sér nýlega í foam flex kennsluréttindi. Hún segir mikilvægt að hugsa um heilsuna, bæði andlega og líkamlega. ➔2

Framhald af forsiðu →

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Bjarney kynntist jóga árið 2012 þegar hún byrjaði að stunda kundalini jóga hjá Írisi Eiríks í Yogahúsinu í Hafnarfirði. „Upphaflega fór ég að stunda jóga til að styrkja líkamann og auka liðleikann af því að ég var frekar stíð. En ég hafði fleiri ástæður. Ég hafði nýlega gengið í gegnum erfitt tímabil andlega og líkamlega vegna skurðaðgerðar og lyfjameðferðar vegna endómetríósu. Ég vildi líka byggja upp vöðvastyrk eftir aðgerð á hægri hné sem heppnaðist því miður ekki vel. Svo var ég líka að undirbúa mig andlega og líkamlega undir að fara í glasafrjögvarmeðferð hjá Art Medica. Það er tímafrekt ferli og ég vildi vera vel undirbúin,“ segir Bjarney.

Bjarney segir að auk þess að styrkjast og verða liðugri hafi hún tekið eftir því að jógað hafði góð áhrif á kvíðann sem kom í kjölfar meðferðarinnar. „Ég ræð betur við hann. Það er aðallega af því að maður lærir að hugleiða og gera öndunaræfingar. Að draga andann djúpt og leyfa sér að vera í núinu hefur mjög mikið að segja fyrir mig.“

Jógað hafði það jákvæð áhrif á Bjarneyju að hún ákvað að læra jógakennarann. Hún lærði hjá Guðrúnu Darshan í jóga- og heilustöðinni Andartaki. „Það var mjög gott nám. Maður lærir mikið inn á sjálfa sig í jógakennaranámi,“ segir Bjarney. „Maður þarf að staldra aðeins við og það ýtir á ákveðna punkta hjá manni, eins og í hugleiðslunni og öllu sem maður les í tengslum við námið. Það er svo margt sem maður leggur til hliðar sem ég hafði gott af að tækla í náminu til að geta skilið út á hvað jóga gengur.“

Vildi deila jákvæðri reynslu

Bjarney segir að hún hafi viljað kenna jóga til að deila áfram jákvæðri reynslu sinni af því. „Jógað hefur jákvæð áhrif á mig á svo margan hátt, bæði æfingarnar, hugleiðslan og svokallaður möntrusöngur. Það er svo mikill hraði í samfélaginu í dag og fólk gefur sér oft ekki tíma til að sinna sjálfu sér. En það skiptir svo miklu máli. Ég hef mikinn áhuga á uppbyggilegum samskiptum við aðra og þess vegna langar mig að deila minni reynslu. Margir setja líkamann og hugann í síðasta sætið, en jógað hefur gefið mér tól og tæki



Bjarneyju finnst mikilvægt að huga að líkamlegri og andlegri heilsu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

sem hlúa betur að þessum þáttum. Þetta er lífsstíll sem hentar mér og minni heilsu mjög vel.“

Margir sem aldrei hafa stundað jóga halda að það sé bara til ein tegund af því. En Bjarney segir það mikinn misskilning. „Það eru til svo margar tegundir með ólíkar áherslur og útfærslur. Ég lærði kundalini og það hentar mér mjög vel út af hugleiðslunni og öndunaræfingunum. Það getur verið mjög krefjandi að sitja á stól í þrjár mínútur og hugleiða, en með æfingunni verður það ekkert mál og áður en þú veist af ertu komin upp í 30 mínútur. En öðrum hentar kannski betur einhver önnur tegund af jóga, allir ættu að geta fundið eitthvað sem hentar þeim.“

Ásamt því að stunda og kenna jóga er Bjarney líka virk í björgunarsveit og nældi sér nýlega í kennsluréttindi í foam flex. „Foam flex eru æfingar með bolta. Þetta er svona sjálfnuðandi aðferð. Það er unnið með vöðvabandvef og trigger-punkta. Ef þú ert stíf í ein-

hverjum vöðvum eða með verki þá geturðu losað um þá. Mannlíkaminn er bara svo magnaður. Við höfum svo margar leiðir til að láta okkur líða vel. Það er svo mikilvægt að gefa sér tíma til að huga að heilsunni.“

Björgunarsveit góður félagskapur

Hugmyndin um að byrja í björgunarsveit kviknaði hjá Bjarneyju þegar hún vann í gæslunni á Þjóðhátíð í Eyjum árið 2017. „Stuttu eftir Þjóðhátíðina sá ég auglýsingu á Facebook um kynningarfund hjá Flugbjörgunarsveit Reykjavíkur og ég fór þangað með vinkonu minni. Ég varð alveg heilluð af starfsemi minni sem fer fram í björgunarsveitunum og þeirri þjálfun sem er í boði svo ég ákvað að kýla bara á þetta. Ég hugsaði með mér að þetta væri gott málefni. Ég væri að styrkja líkamann og læra sjálfsbjargarviðleitni,“ segir Bjarney og bætir við að hún hafi ekki undirbúið sig mikið áður en hún byrjaði,

“**Mér finnst skipta máli að geta gefið af sér og maður þarf ekkert að fá eitthvað til baka. Í jóganu skiptir bara máli að gefa af sér og upplifa að öðrum líði vel.**“

hún hafði verið dugleg að ganga á fjöllum um sumarið en það var allt og sumt.

Við tók þjálfun í tvö ár hjá Flugbjörgunarsveitinni sem Bjarney segir að hafi gefið sér mjög mikið. „Hreyfingin sem fylgir þessu er mjög góð og félagskapurinn líka. Þegar maður er í björgunarsveit þá eignast maður aðra fjölskyldu. Ég held að langflestir sem eru í

björgunarsveit séu sammála mér um það.“

Bjarney segir að það að stunda jóga og vera í björgunarsveit sé ákveðinn lífsstíll. „Það er svo gott að geta hjálpað öðrum. Mér finnst það skipta miklu máli að geta gefið af sér og maður þarf ekkert að fá eitthvað til baka. Í jóganu skiptir bara máli að gefa af sér og upplifa það að öðrum líði vel. Í björgunarsveitinni er það samheldnin sem skiptir svo miklu máli. Í hópnum mínum í björgunarsveitinni var breitt aldursbil en samheldnin var mikil. Mér fannst það svo frábært því það er ekkert sjálfgefið.“

Bjarney kynntist manningunni sínum í björgunarsveitinni en hann er mjög virkur þar. „Björgunarsveitin er okkar lífsstíll. Maður verður að halda sér í góðu formi og vera tilbúin þegar útkallið kemur. Mér hefur samt ekki tekist að fá manninn minn til að stunda jóga, það er ýmislegt annað í forgangi hjá honum. En það tekst vonandi einhvern tímann,“ segir Bjarney.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundnið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
Torg ehf
Ábyrgðarmaður:
Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efni: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördis Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Veglegt sérblað um jólagjafir til starfsmanna og viðskiptavina fyrirtækja kemur út 11. október nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

**Nánari upplýsingar um blaðið veitir**

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Krakkabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur • Dufflar



Bakpokar frá Osprey



Eitt mesta úrval landsins

Kestrel 38L
Göngubakpoki
28.990 kr.

Lífstíðarábyrgð

Stillanlegt bak

Hægt að breyta hliðarströppum í bverfestingar t.d. fyrir snjóbrúgur

Briðstól á sleða og með neyðarflautu

Göngustafa festing

Hámarks öndun í baki

Flöskuvasar

Mjaldmabelti þrengist með því að toga beggja vegna

Vasi á mjaldmabelti

Svefnpokaólar

HERRA

Vasi í topploki

Netavasi með lykklhengju undir topploki

Með léttustu bakpokum í heimi

Hægt að opna á hliðinni

Netapoki

Tvískipt hólf

Lykkja fyrir ísöxi

DÖMU

Kyte 36L
Göngubakpoki
28.990 kr.

Zealot 15L
Hjólabakpoki
18.990 kr.

FYRIR BÆÐI KYN

HERRA

Talon 33L
Léttur göngubakpoki
21.990 kr.

DÖMU

Tempest 30L
Léttur göngubakpoki
21.990 kr.

HERRA

Aether 70L Burðarbakpoki
43.990 kr.

DÖMU

Ariel 65L Burðarbakpoki
43.990 kr.

Transporter dufflar
Verð frá **21.990 kr.**

Skipulagspokar fyrir ferðatöskuna
3 saman í pakka **5.190 kr.**

DÖMU

Kresta 20L
Skíða- og snjóbrettabakpoki
26.990 kr.

HERRA

Kamber 32L
Skíða- og snjóbrettabakpoki
29.990 kr.

HERRA

Farpoint 55L
Heimsreisubakpoki
28.990 kr.

DÖMU

Fairview 55L
Heimsreisubakpoki
28.990 kr.

Daylite Waist Mittistaska
6.490 kr.

GG-sport

Við stillum alla bakpoka þannig að þeir passi fullkomlega. Á stærri pokunum sérmótum við mjaldmabeltin.

Smiðjuvegur 8, **Græn gata**, 200 Kópavogi • sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



2017 Nissan leaf 30 Kw. Ekinn aðeins 17 þús km. Raundrægni um 160 km. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð: 2.890.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA

Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Upplýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Önnur þjónusta

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar á tilboði

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnaskæðning, panill, pallaefti, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Öseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Námskeið



ICELANDIC, ENGLISH, NORWEGIAN, DANISH & SWEDISH F. FOREIGNERS - ENSKA, NORSKA, DANSKA, SÆNSKA

Levels/Stig: 1 - 6: Start/Byrja: 14/10, 11/11, 9/12. 2020: 13/1, 10/2, 8/3, 6/4. 4/5. 4 weeks/vikur x 5 days/daga. 2-4 students/nem. AM & PM/ fh & eh. Price/Verð: 49.500.- Most labour unions pay back 75-90% of course price/Flest stéttafélög endurgreiða 75-90% námsgjalds. www.iceschool.is - ff@icetrans.is - facebook.com/iceschool. Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. 108 s. 8981175/5571155

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

TIL LEIGU

Tvö vinnupláss eru í boði á arkitektastofu í eigin húsnæði á besta stað í miðborginni. Bjartur og fallegur vinnustaður. Áhugasamir hafi samband í síma 864-7835.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Snyrti & Nuddstofan Smart

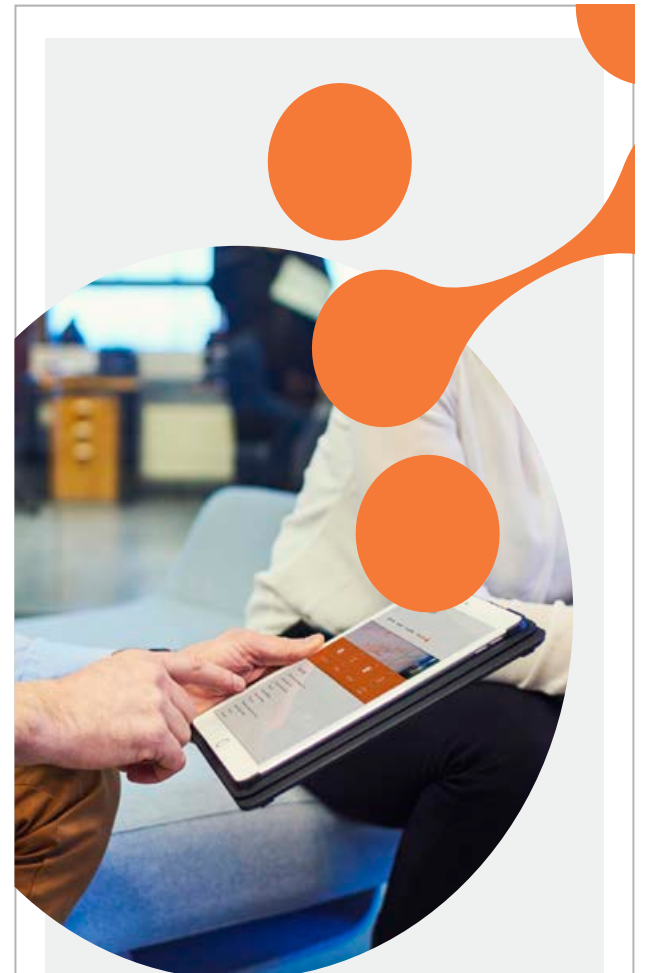
Kirkjulundi 19 - 230 Garðabæ

- Andlitsbað, litun og plokun
- Tilboð 9.500,-
- Meðferð tekur 60 mín



Verið hjartanlega velkomin.

Tímabantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



Vantar þig starfsfólk?

HAGVANGUR

hagvangur.is

...allt fyrir veitingahús og framreiðslu

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

HENDI
Tools for chefs



Allt hjá okkur

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geirihf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Draghási 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 -
verslun@verslun.is