

Hlédrag/Retreat í Skálholti

Með Kristine Mackenzie-Janson

16.-19 apríl 2026



Fjögurra daga núvitundarhlédrag í Skálholti frá kl. 16:00 fimmtudaginn 16.apríl til hádegis sunnudaginn 19.apríl. Gist verður í Skálholtsbúðum og er fæði, kennsla og húsnæði innifalið í námskeiðsgjaldi. Efnið er “True Refuge” (sannt skjól) og er þetta framhaldsnámskeið í hugleiðslu. Kristine tvinnar saman núvitund, kærleika, þögn og dulrænum ljóðum, hjarta og meðvitund.

Hvað ef fullnægja og ráðsnilld sé að finna innra með okkur sjálfum? Hvaða dyr getum við uppgötvað sem geta leitt til þess að við komum okkur sjálfum heim, jafnvel í okkar daglega lífi? Hvað ef hið sanna skjól er innra með okkur sjálfum?

Hlédragið er opið fólki frá öllum trúarbrögðum eða engum. Fyrir þá sem eru að hugleiða eða stunda sinn eigin andlega þroska.

Skráning og nánari upplýsingar má fá á hugleidsla@hugleidsla.is



Um Kristine Mackenzie-Janson:

Kristine varð núvitundarkennari, þjálfari og leiðbeinandi í gegn um ævintýri sín í tíbeskum búddisma. Hún hefur unnið sem leiðbeinandi og kennari í núvitund fyrir Mindfulness Association í Skotlandi í fleiri ár. Einnig sem heiðurskennari við Msc nám Háskólans í Aberdeen í meira en áratug. Hún er með bæði einstaklings og hópkenndu.

Hún leyfir fólki að verða vitni að þeirri miklu breytingu sem verður þegar það leyfir núvitund, kærleika og innsýn að verða innsta hluta lífs síns.

Á hlédraginu vinnur hún með að hjálpa fólki að tengjast sjálfu sér á dýpri hátt með því að nota sannleika, ást og meðvitund sem farveg fyrir innra skjól og ríkara líf. Kristine sækir m.a.innblástur í bók Tara Brack hugleiðslukennara „True Refuge”.

Sjá nánar á: www.earthymindfulness.com