

# Náttúra og núvitund, samkennd í verki

## Námskeið

### Hvernig getur iðkun núvitundaræfinga hjálpað við að skapa jákvæðar breytingar í heiminum?

Námskeiðið byggir á hugmyndafræði Joanna Macy sem hefur haft djúp áhrif á hvernig fólk vinnur með kvíða, von og samfélagslega umbreytingu. Áhersla er á að beita hugleiðslu og núvitundaræfingum til að skapa samkennd og tengingu við náttúruna. Námskeiðið er haldið í samstarfi við **Skógræktarfélag Reykjavíkur**.

**Dagsetning:** föstudaginn 10. apríl kl. 18-21 og laugardaginn 11. apríl kl. 10-16

**Staður:** Heiðmörk og Elliðavatnsbærinn

**Leiðbeinandi:** Kristine Mackenzie-Janson

Hugmyndir Joanna Macy (The Work That Reconnects og Active Hope) ganga út á að það þarf að taka á samfélagslegum þáttum og hegðun mannsins. Hún sameinar heimspeki, búddisma, vistfræði, og hópavinnu í aðferð sem er jarðbundin, aðgengileg og mjög mannleg.

Könnuð verða ný sjónarhorn sem styrkja og hvetja til samkenndar í verki. Gerðar eru æfingar sem stuðla að því að gefa okkur von:

- horfast í augu við raunveruleikann með virkri samkennd
- ímynda sér þá framtíð sem við viljum sjá
- leggja okkar af mörkum til að skapa hana

Námskeiðið fer fram á ensku. Verð 22.000 kr. Félagar í Skógræktarfélaginu fá 15% afslátt.

[Skráning og nánari upplýsingar hér.](#)

[Leiðarlýsing – Elliðavatnsbær í Heiðmörk](#)

## Kristine Mackenzie-Janson

Kristine hefur kennt núvitund í meira en 15 ár og hefur hlotið þjálfun í að leiðbeina eftir hugmyndafræði Joanna Macy. Hún kennir í meistaranámi í núvitund við Háskólann í Aberdeen og á námskeiðum Mindfulness Association í Skotlandi.

Á vefsíðu hennar, [Earthy Mindfulness](#), lýsir hún aðferðum og sinni sýn; að tengja sig við "innri" veröld okkar og heiminn í kringum okkur. Fyrirmyndin að námskeiðinu er námskeiðið [Compassion in Action](#) sem Kristine hefur þróað og haldið í Skotlandi.

