

„Núttímamanninn skortir trúarlega kjölfestu og það lýsir sér m.a. í áhyggju, sjúklegu ofurkappi og taugaspennum.“

— SIGURBJÖRN EINARSSON (1911–2008), FRUMKVÖÐULL KYRRÐARDAGA

# Kyrrðardvöl í Skálholti

Í Skálholti má fá sérherbergi með snyrtingu, einbýli eða tvíbýli, uppbúin rúm og fullt fæði.



Kyrrðardagar eru mislangir og með mismunandi sniði, en markmið þeirra allra er að njóta þess að vera án áreitís. Sameiginlegt er að kyrrðardagar hefjast með kvöldtíðum kl. 18. Því næst er gengið til kvöldverðar og að honum loknum fer fram kynningarstund. Hugleiðingar eru fluttar tvisvar á dag um stef daganna og fylgt er helgihaldi Skálholtsstaðar. Við máltíðir er leikin sígild tónlist. Stundum er boðin staðarskoðun. Starfsfólk Skálholtsstaðar leggur sig fram um að gera dvöl kyrrðardagagesta sem ánægjulegasta. Rektorshjónin í Skálholtsskóla hafa umsjón með dagskránni í samvinnu við leiðbeinendur, prest, þjálfara og tónlistarfólk. Nánari upplýsingar um kyrrðardagana eru á Skálholtsvefnum [www.skalholt.is](http://www.skalholt.is).

## AÐ NJÓTA ÞESS AÐ VERA ÁN ÁREITIS

Aðstaða í Skálholti er öll eins og best verður á kosið. Kostnaði er jafnframt mjög í hóf stillt. Boðin eru sérherbergi með snyrtingu, einbýli eða tvíbýli, uppbúin rúm og fullt fæði. Þetta er innifalið í verði kyrrðardaganna.

## ÞÁTTTAKENDUR RÁÐA HVERNIG ÞEIR VERJA TÍMA SÍNUM

Hver þátttakandi er einstaklingur á kyrrðardögum enda þótt hann komi í litlum hópi vina eða vandamanna. Dagskrá kyrrðardaga er einungis tilboð til þátttakenda, en þeir ráða hversu mikið þeir fylgja dagskránni. Úrval vandaðs lesefnis er til reiðu. Þátttakendur eru hvattir til að taka með sér bæði inniskó og gönguskó, yfirhöfn og hvíldarfatnað, ritföng og minnisbók.

## KYRRÐARSJÓÐUR

Þeir sem þurfa á fjárstyrk að halda til að sækja kyrrðardaga geta sótt um úthlutun úr kyrrðarsjóði sem stofnað var til í minningu Magne Þorkeldsdóttur og Svövu Bernharðsdóttur. Einnig er tekið með þökkum við framlögum til sjóðsins. Bankaupplýsingar: 0151-05-60560. Kennitala: 280137-4219.

## Kyrrð og íhugun með leiðsögn

9.–16. SEPTEMBER 2009



Hér er lögð áhersla á kristna íhugun og bæn með persónulegri leiðsögn. Dagskráin er í anda

Ignatíusar frá Loyola (1491–1556) og byggist á riti hans „Andlegar æfingar“ sem fyrst var prentað árið 1548.

Umsjón: Lister Tonge, Irene Vickers og Valfrid Botnen.  
► 64.000 krónur.

## „Við eigum samleið“

30. OKT.–1. NÓV. 2009



Samkirkjulegir kyrrðardagar í umsjá fulltrúa Hjalpræðis-hersins, Hvítasunnukirkjunnar, Kapólska safnaðarins í Reykjavík og Þjóðkirkjunnar. Lögð verður áhersla á trúarlegar fyrirmyndir, samfélag og kyrrð.

► 17.000 krónur.

## Tólfspor og kyrrð

13.–15. NÓVEMBER 2009



Á þessum kyrrðardögum er boðið upp á fræðslu um tólfspora-vinnu og bata, kyrrð og íhugun. Umsjón hafa séra Anna Siguríður Pálsdóttir og Sigurvin Jónsson guðfræðingur.

► 17.000 krónur.

## Kristin íhugun

20.–24. NÓVEMBER 2009



Þessa kyrrðardaga leiðir Therese Saulnier frá Bandaríkjunum en hún er sérfræðingur í kristinni íhugun (*centering prayer*). Therese er með 20 ára reynslu í þessari bænaaðferð. Umsjón ásamt henni hafa sér

Guðrún Eggertsdóttir sjúkráhusprestur og Sigurbjörg Þorgrímsdóttir, djáknaefni og leiðbeinandi.

► 24.000 krónur.

## Íhugun og slökun á aðventu

4.–6. DESEMBER 2009



Fyrstu helgina í desember verða sérstakir kyrrðardagar með áherslu á hreyfingu, slökun og kyrrð. Íhugunar- og fræðslustundir um boðskap jólafoðstunnar og hina innri göngu pílagríma-anna og annarra sem

búa sig undir fæðingaráttíð frelsarans. Boðið verður upp á öndunar- og slökunaræfingar og tónlistarstund í kirkjunni. Umsjón: Anna Ingólfsdóttir jógakennari og Pétur Pétursson prófessor.

► 17.000 krónur.

## Feldenkrais-námskeið

8.–10. JANÚAR 2010



Feldenkrais-námskeið með kyrrðarívafi byggist á hópkenndu aðferð dr. Moshe Feldenkrais (1904–

1984) sem snýst um skynjun gegnum hreyfingu. Umsjón: Sibyl Urbancic frá Austurríki.

► 17.000 krónur.

## Kristin íhugun og fyrirgefning

22.–24. JANÚAR 2010



Þessa helgi er boðið upp á kristna íhugunardaga (*centering prayer*) með áherslu á fyrirgefninguna og altarissakramentið. Umsjón hafa séra Elínborg Gísladóttir og Sigurbjörg Þorgrímsdóttir djákna-

efni og leiðbeinandi.

► 17.000 krónur.

## Þjónandi forysta

19.–21. FEBRÚAR 2010



Þessir kyrrðardagar eru helgaðir ígrundun lykilatriðanna sjö í þjónandi forystu þar sem við leitumst við að dýpka skilning á hlutverki okkar í lífi og starfi. Lykilatriðin byggjast á hugmyndum Roberts Green-

leafs og bók framkvæmdastjóra Greenleaf-miðstöðvarinnar, Kents M. Keiths. Sjá nánar um hugmyndirnar á [www.thjonandiforysta.is](http://www.thjonandiforysta.is). Umsjón: Dr. Sigrún Gunnarsdóttir hjúkrunarfræðingur og Ólafur Egilsson, lögfræðingur og fyrrverandi sendiherra.

► 17.000 krónur.

## Kyrrð með Qi Gong

12.–14. MARS 2010



Gunnar Eyjólfsson leikari og Björn Bjarnason, fyrrverandi alþingismaður og ráðherra, leiða kyrrðardaga sem byggjast á aðferðafræði Qi Gong. Dagskráin hefst á föstudegi kl. 14 og stendur fram yfir hádegi á sunnudag. Séra Axel Árnason Njarðvík leiðir helgihaldið og býður einkaviðtöl.

► 17.000 krónur.

## Lífsgangan

19.–21. MARS 2010



Hvaðan komum við, hvar stöndum við og hvert stefnum við? Séra Solveig Lára Guðmundsdóttir leiðir kyrrðardaga þar sem fjallað er um raunveruleg lífsgæði, einkum lífsreynsluna.

► 17.000 krónur.

## Kyrrð og lífsgæði

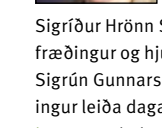
26.–28. MARS 2010



Þessir dagar eru ætlaðir þeim sem búa við annríki og álag og vilja staldra við, hvílast og endurnærast.



Áhersla er lögð á kristna íhugun, ígrundun um lífsgæði í dagsins önn, slökun og útiveru. Dagarnir eru í umsjón Kristilegs félags heilbrigðisstétta (KFH). Bergþóra Baldursdóttir sjúkraþjálfari,



Sigríður Hrönn Sigurðardóttir, guðfræðingur og hjúkrunarfræðingur, og Sigrún Gunnarsdóttir hjúkrunarfræðingur leiða dagana.

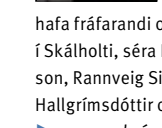
► 17.000 krónur.

## Kyrrðardagar í dymbilvikju

31. MARS–3. APRÍL 2010



Á þessum kyrrðardögum verður fjallað um atburði kyrruviku. Dagskráin hefst á miðvikudagskvöldi og lýkur með sameiginlegum hádegisverði á laugardegi. Fjölbreytt helgihald í Skálholtsdómkirkju. Umsjón



hafa fráfarandi og núverandi rektorshjónin í Skálholti, séra Bernharður Guðmundsson, Rannveig Sigurbjörnsdóttir, Harpa Hallgrímsdóttir og Kristinn Ólason.

► 23.000 krónur.

## Göngudagar

22.–25. APRÍL 2010



Séra Halldór Reynisson, verkefnastjóri á Biskupsstofu, leiðir göngu- og kyrrðardaga vorsins ásamt



Önnu Kristínu Kristjánsdóttur sjúkraþjálfara og séra Árna Svani Daníels-syni. Dagskráin hefst á fimmtudeginum kl.



18 og stendur fram yfir hádegi á sunnudeginum.

► 23.000 krónur.

## Bæn og íhugun í kyrrð

28. APRÍL–6. MAÍ 2010



Á þessum dögum kemur fólk saman til að stunda kristna íhugun með áherslu á kyrrðarbæn (*centering prayer*). Þetta er sérstök íhugunar-

aðferð sem reynst hefur þúsundum ákaflega vel. Umsjón: Pat Johnson og séra Ragnheiður Jónsdóttir.

► 49.000 krónur.

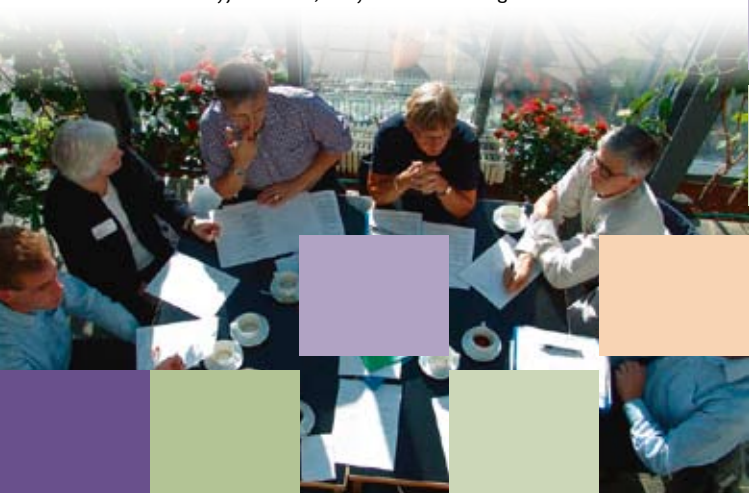
Rafræn skráning á kyrrðardaga fer fram á Skálholtsvefnum: [www.skalholt.is](http://www.skalholt.is).  
Einnig er tekið við skráningum á skrifstofu Skálholtsskóla í sínum 486-8870 og 486-8872.  
Netfang: [rektor@skalholt.is](mailto:rektor@skalholt.is).



## Reyndir leiðbeinendur

Fjölmargir leiðbeinendur, karlar og konur, annast kyrrðardaga, svo sem prestar og aðrir guðfræðingar, djáknar, heilbrigðisstarfsfólk, ráðgjafar, leikari, jógakennari, tónlistarmenn o.fl. Þeir hafa allir áratugareynslu á sínu sviði. Hér er einungis að finna lista yfir opna kyrrðardaga. Þar að auki eru kyrrðardagar systrasamfélagsins og sérstakir kyrrðardagar fyrir ólíkar starfsstéttir samfélagsins.

Eitt af því nýja sem boðið er upp á í vetur eru íhugunardagar af ýmsum toga, meðal annars út frá aðferð sem á ensku kallast *centering prayer*, kyrrðarbæn eða kjarnabæn. Þetta er hljóð bæn þar sem áhersla er lögð á að taka á móti gjöf Guðs, hlusta, nema og anda honum að sér án þess að hugsunin taki völdin. Þessi íhugunaraðferð kemur ekki í staðinn fyrir bæn sem tjáð er með orðum, heldur færir svið hennar út á nýjar lendur, út fyrir mörk rökhugsunar.



Á kyrrðardögum förum við í hvarf, tókum okkur hlé frá daglegri önn.

## Þjáist þú af asasótt?

Kristur gefur fordæmið er hann sagði við lærisveina sína: „Komið þér nú á óbyggðan stað svo að vér séum einir saman og hvílist um stund“ (Mrk 6.31). Þögnin og kyrrðin veita tækifæri til íhugunar, að mæta sjálfum sér og Guði, að sjá líf sitt í nýju ljósi og láta uppbyggjast og endurnærast á sál og líkama. Fólk leitar líka á kyrrðardaga til að takast á við erfiða ákvörðun eða þungbærar fréttir með stuðningi starfsfólksins í hlýrri þögn. Boðin eru trúnaðarsamtöl og fyrirbærir.

ÞÚ ERT VELKOMIN(N) Í SKÁLHOLT

Skálholt er einn af mikilvægustu sögustöðum á Íslandi. Fyrsti biskupinn í Skálholti, Ísleifur, var vígður í Bremen árið 1056. Sonur hans, Gissur, varð næsti biskup og gaf hann kirkjunni Skálholt með þeim ummælum að meðan kristni og byggð héldist í landinu ætti Skálholt að vera biskupsstóll. Þar varð mikilvægasta miðstöð mennta og stjórnsýslu í margar aldir.

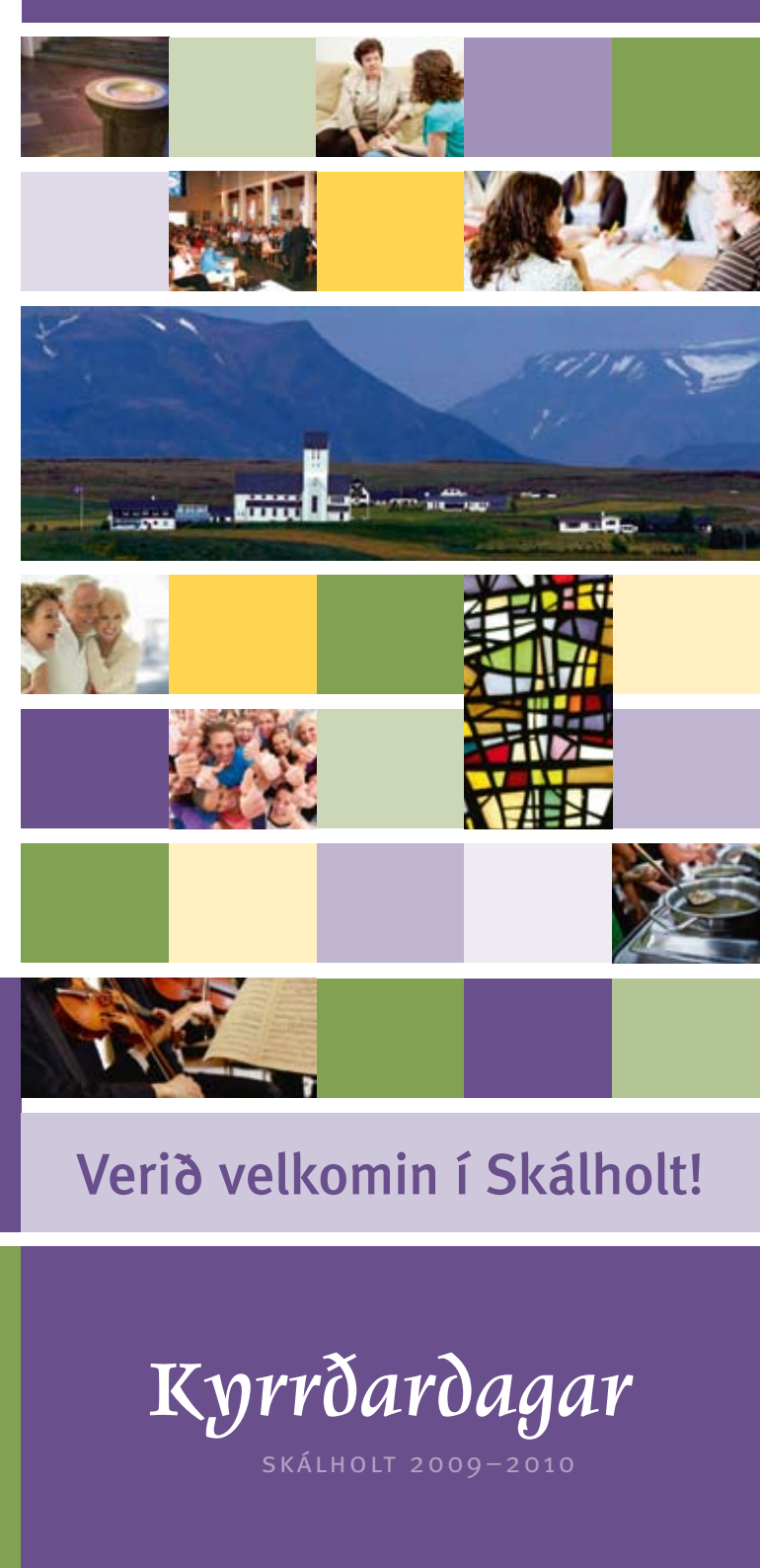
Eftir siðbreytinguna á 16. öld hélt Skálholt mikilvægi sínu sem skólasetur og kirkjuleg menningarmiðstöð. Skálholtsstað er enn verið að byggja upp og er hann nú bæði fjölsóttur ferðamannastaður og kyrrlátur staður fyrir þá sem þar dvelja. Von þeirra sem að þessari uppbyggingu standa er að Skálholt verði í framtíðinni ennþá staður sem skiptir miklu máli fyrir land og þjóð.

## Kyrrðardagar

SKÁLHOLT 2009–2010

SKÁLHOLTSSKÓLI  
MENNTA- OG MENNINGARSETUR ÞJÓÐKIRKJUNNAR  
801 SELFÖSS

SÍMAR: 486-8870 | 486-8872 FAX: 486-8994  
NETFÖNG: [SKOLI@SKALHOLT.IS](mailto:SKOLI@SKALHOLT.IS) | [REKTOR@SKALHOLT.IS](mailto:REKTOR@SKALHOLT.IS)  
VEFFANG: [WWW.SKALHOLT.IS](http://WWW.SKALHOLT.IS)



Verið velkomin í Skálholt!

## Kyrrðardagar

SKÁLHOLT 2009–2010