

„Að hverfa afsíðis með sjálfum sér og Guði, til þess hafa menn ekkert tóm, enga eirð, engan frið eða taugar.“

— SIGURBJÖRN EINARSSON (1911–2008), FRUMKVÖÐULL KYRRÐARDAGA

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.

Einnig má senda tölvupóst: [rektor@skalholt.is](mailto:rektor@skalholt.is).



Kyrrðardagar eru mislangir og með mismunandi sniði, en markmið þeirra allra er að njóta þess að vera án áreitiss. 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).

## NJÓTTU ÞESS AÐ VERA ÁN ÁREITIS



### Líkamlegt og andlegt heilbrigði

15.–19. SEPTEMBER 2010



Kyrrðardagar fyrir konur. Hvernig má efla líkamlegt og andlegt heilbrigði? Fyrirlesari er Sigríður Halldórsdóttir, prófessor við Háskólann á Akureyri. Fyrirlestarnir byggjast m.a. á rannsóknarniðurstöðum úr sál- og taugaónæmisfræði sem veita mikilsverða þekkingu á því hvernig við getum sjálf styrkt okkar eigin heilsu. Boðið er upp á einstaklingsviðtöl og ráðgjöf. Þá er fyrirbæni einnig í boði. Allt er innifalið í þátttökugjaldinu. ▶ 24.000 krónur.

### Göngudagar og hollusta

1.–3. OKTÓBER 2010



Þema: Lífsgangan frá vöggu til grafar. Boðið verður upp á skemmir og lengri göngur á og frá Skálholtsstað. Jafnframt veitt leiðsögn í að hvíla í sjálfum sér í góðu jafnvægi við hreyfingu og í hvíld.

Umsjón hafa séra Halldór Reynisson verkefnisstjóri og Anna Kristín Kristjánsdóttir sjúkraþjálfari. ▶ 19.000 krónur.

### Skrifað og skrafað

29.–31. OKTÓBER 2010



Á þessu námskeiði beinum við athyglinni að þeim ómælda sagnasjóði sem býr í hverjum og einum manni og sögunum, sögðum og ósögðum, sem marka líf okkar allra. Fjallað verður um hvernig skoða má



líðandi stund í spegli fortíðar og hvernig einföld skrif geta skapað skilning á flókinni tilveru. Námskeiðið er öllum opið, ekki síst þeim sem ekki telja sig vana skrifum af neinu tagi. Leiðbeinendur: Björg Árnadóttir, ritunar- og myndlistarkennari, og Þorvaldur Þorsteinsson, rithöfundur og myndlistarmaður. ▶ 34.000 krónur.

### Við eigum samleið

5.–7. NÓVEMBER 2010



Samkirkjulegir kyrrðardagar með fulltrúum Hjalpræðishersins, Hvítasunnukirkjunnar, Kaþólska safnaðarins í Reykjavík og Þjóðkirkjunnar. Umsjón: Séra Helga Soffía Konráðsdóttir. ▶ 19.000 krónur.

### Fagnaðarbæni

19.–23. NÓVEMBER 2010



Þessa daga leiðir Therese Saulnier frá Contemplative Outreach Ltd. í Bandaríkjunum. Hún hefur yfir 20 ára reynslu í hinni kristnu íhugunaraðferð *Centering Prayer* ásamt fagnaðar-



bænni eða *Welcoming Prayer*. Dagarnir einkennast af kyrrð, íhugun og fræðslu. Umsjón ásamt Therese hefur Sigurbjörg Þorgrímsdóttir djákna-kandídat. ▶ 25.000 krónur.

### Í nánd jóla

3.–5. DESEMBER 2010



Kyrrðardagar fyrstu helgina í desember með áherslu á hreyfingu, slökun og kyrrð. Íhugunar- og fræðslustundir um boðskap jólafestunar og hina innri göngu pílagrímsanna og annarra sem búa sig undir fæðingarhátíð frelsarans. Boðið verður upp á öndunar- og slökunaræfingar og tónlistarstund í kirkjunni. Umsjón hafa Anna Ingólfssdóttir jógakennari og Pétur Pétursson prófessor. ▶ 19.000 krónur.

### Feldenkrais-námskeið

6.–9. JANÚAR 2011



Feldenkrais-námskeið með kyrrðarívaði byggist á hópkennslu aðferð dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984) sem snýst um skynjun gegnum hreyfingu. Umsjón: Sýbýl Urbancic frá Austurríki. ▶ 21.000 krónur.

### Þín svör fyrir þitt líf

10.–13. FEBRÚAR 2011



Á þessum kyrrðardögum munum við vinna markvisst að því að leysa úr læðingi okkar innri kraft og kjark til að takast á við okkar eigið líf. Við leitum inn á við til að mæta betur ytra umróti og áskorunum lífsins. Öll höfum við hæfileikann til að finna öryggið hið innra. Gjöf okkar felst í því að tengja við innri rödd okkar og svör sálarinnar. Við munum njóta jóga, brosa og losa, dansa, ganga og með ýmsum tækjum styrkja stefnumótun í eigin lífi. Umsjón hafa Árelía Eyðis Guðmundsdóttir dósent við HÍ og Auður Bjarnadóttir jógakennari. ▶ 29.000 krónur.

### Fyrirgefningin

25.–27. FEBRÚAR 2011



Á þessum kyrrðardögum verður boðið upp á leiðsögn í hinni kristnu íhugunaraðferð *Centering Prayer*. Sérstök áhersla verður lögð á fyrirgefninguna og altarissakramentið. Umsjón hafa séra



Elinborg Gísladóttir og Sigurbjörg Þorgrímsdóttir djákna-kandídat. ▶ 19.000 krónur.

### Tólfspor og kyrrð

4.–6. MARS 2011



Leið tólfsporanna er jafnt vitsmunaleg sem andleg og á þessum kyrrðardögum verður áhersla lögð á þau spor sem lúta að andlegri vegferð manneskjunnar. Séra Anna Sigríður Pálsdóttir dómkirkjuprestur og Sigurvín Jónsson guðfræðingur leiða þessa daga. Boðið verður upp á uppbyggilega og hvetjandi samveru, einkaviðtöl og helgihald. ▶ 19.000 krónur.

### Líkaminn

18.–20. MARS 2011



Við hugleiðum hina undursamlegu sköpun Guðs sem líkami okkar er. Við skygnumst í huganum inn í liðamót og líffæri og látum alla þreytu lönd og leið á þessum kyrrðardögum þar sem slökun líkamans situr í fyrirrúmi. Umsjón: Séra Solveig Lára Guðmundsdóttir. ▶ 19.000 krónur.

### Nærvera Guðs

24.–27. MARS 2011



Þessir dagar eru ætlaðir þeim sem hafa löngun til að hvíla í nærveru Guðs og endurnærast með kristinni íhugun, hreyfingu, 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. Athugið að þessir dagar byrja á fimmtudegi. ▶ 24.000 krónur.

### Qi Gong með kyrrðarívaði

1.–3. APRÍL 2011



Gunnar Eyjólfsson leikari og Björn Bjarnason, fyrirverandi alþingismaður og ráðherra, leiða kyrrðardaga sem byggjast á aðferðafræði Qi Gong. Dagskráin hefst á föstudegi kl. 16 og stendur fram yfir hádegi á sunnudag. ▶ 19.000 krónur.



### Biblúleg íhugun

8.–10. APRÍL 2011



Þessa helgi verður boðið upp á leiðsögn í hinni kristnu íhugunaraðferð *Centering Prayer* með áherslu á biblúlega íhugun (*Lectio divina*). Séra María Ágústsdóttir mun leiða okkur inn í þessa fornu hefð sem var hluti af trúarkni kristins fólks allar götur frá eyðimerkurfeðrum og -mæðrum á fyrstu öldum kristni. Umsjón ásamt séra Maríu hefur Sigurbjörg Þorgrímsdóttir djákna-kandídat. ▶ 19.000 krónur.

### Kyrrðardagar í dymbilviku

20.–23. APRÍL 2011



Atburðir kyrruviku verða áberandi í hugleiðingum og helgihaldi kyrrðardaganna. Dagskráin hefst á miðvikudagskvöldi og henni lýkur um hádegi á laugardag. Fjölbreytt helgihald í Skálholtsdómkirkju. Umsjón hafa séra Karl Sigurbjörnsson biskup Íslands og Kristín Guðjónsdóttir ásamt rektors-hjónunum í Skálholti, Kristni Ólasyni og Hörpu Hallgrímsdóttur. ▶ 24.000 krónur.

### Kyrrðarvika

15.–22. MAÍ 2011



Á þessum dögum kemur fólk saman til að stunda kristna íhugun með áherslu á kyrrðarbæni (*Centering Prayer*). Umsjón hafa Pat Johnson frá Snowmass í Bandaríkjunum og séra Ragnheiður Jónsdóttir. ▶ 49.000 krónur.

# Skráðu þig á kyrrðardaga

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



Á kyrrðardögum förum við í hvarf, tökum 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



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, uppþúin 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 lefnefnis 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 nýjum kyrrðarsjóði sem stofnaður hefur verið í minningu séra Sigurbjörns Einarssonar. Tekið er á móti frjálsum framlögum í sjóðinn en einnig má styrkja hann með kaupum á sérstökum minningarkortum. Sjá nánar á vef Skálholtsstaðar.

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.

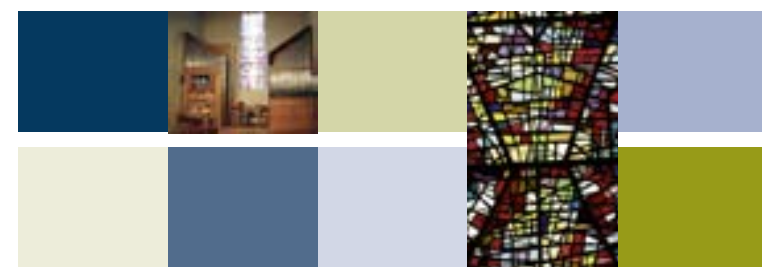
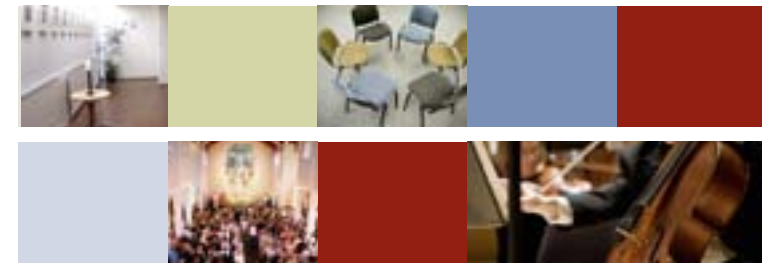
## Kyrrðardagar

SKÁLHOLT 2010–2011

SKÁLHOLTSSKÓLI

MENNTA- OG MENNINGARSETUR ÞJÓÐKIRKJUNNAR  
801 SELFOS

SÍMAR: 486-8870 | 486-8872 FAX: 486-8994  
NETFÖNG: SKOLI@SKALHOLT.IS | REKTOR@SKALHOLT.IS  
VEFFANG: WWW.SKALHOLT.IS



Verið velkomin í Skálholt!

## Kyrrðardagar

SKÁLHOLT 2010–2011