

# Læknislistin og lífið

Hótel Grímsborgum  
15. - 19. mars 2021



## *Heildræn nálgun á líðan og heilsu.*

*Námskeiðið er sérsniðið fyrir lækna í samvinnu við Læknafélag Íslands.*

*Áhersla er lögð á m.a. streitu og seiglu, svefn og líkamsklukkuna, álag og ósjálfráða taugakerfið (Polyvagal Theory), meðvirkni - einkenni og áhrif á sambönd og samskipti.*

Dagskráin hefst mánudag 15. mars og lýkur föstudag 19. mars. Námskeiðið er í formi fyrirlestra, æfinga og hópavinnu. Boðið er upp á gómsætan hollan mat, gönguferðir út í náttúruna, núvitundaræfingar og góða slökun.

Verð kr. 284.000

Innifalið: Námskeið, matur og gisting í 4 nætur, heitir pottar við hvert hús, nærandi og fallett umhverfi. Takmarkaður fjöldi þátttakenda.

**Kristín Sigurðardóttir**, slysa- og bráðalæknir. Hún hefur sinnt kennslu, heilsuefingu og forvörnum frá því í Læknadeild HÍ. Í dag starfar Kristín hjá PR, sinnir kennslu við Læknadeild HÍ, fyrirlestrahaldi og fræðslu.

**Erla Gerður Sveinsdóttir**, heimilislæknir og lýðheilsufræðingur MPH. Hún hefur sérhæft sig í offitumedferðum og alhliða lífsstílsbreytingum. Erla starfar við greiningu og meðferð offitu í samstarfi við SÍ ásamt fyrirlestrahaldi og fræðslu.

**Gyða Dröfn Tryggvadóttir**, lýðheilsufræðingur EMPH. Gyða er sérfræðingur í áfalla-og uppeldisfræðum Piu Mellody (Post Induction Therapy). Hún hefur iðkað Zen hugleiðslu í 20 ár og starfar sem ráðgjafi, kennari og fyrirlesari á sviði meðvirkni og núvitundar.

## **Nánari upplýsingar og skráning:**

heillheimur@heillheimur.is s. 697 4545