

„...að sitja kyrr í sama stað  
og samt að vera að ferðast.“  
Jónas Hallgrímsson

## Slökun og náttúruupplifun

### Hugarflug um vorið

Láttu fara vel um þig sitjandi í stól eða liggjandi þar sem þér líður vel.  
Þú getur líka gengið um í rýminu ef þér finnst það betra.  
Leyfðu hugarflugi að kyrrast og líkamanum að róast.

.....

Þú byrjar stundina þína með myndböndum og tónlist  
sem leiða þig inn í vorkyrrð og ró.  
Leyfðu myndum og myndböndum að leiða huga þinn  
þangað sem hann leitar og leyfðu tónlistinni að umfaðma þig.



[https://www.youtube.com/watch?v=KVqtHSme\\_D8&list=PLW1Wq74HrI8YcG6ulkCiA0p5edtfNNrO](https://www.youtube.com/watch?v=KVqtHSme_D8&list=PLW1Wq74HrI8YcG6ulkCiA0p5edtfNNrO)

.....

Nú, þegar þú hefur náð góðri slökun og hugarró ertu ef til vill  
tilbúin/tilbúinn til að skoða betur hvernig þér líður, hér og nú.  
Þessi núvitundaræfing, þar sem þú hlustar á rödd sem leiðir þig  
inn í þinn eigin huga og líðan, gefur þér tækifæri til  
að nálgast sjálfa/sjálfan þig hér og nú.



[https://www.dropbox.com/sh/dq7ufxshl5aa10g/AABC9G\\_3eqVc2dlJb0bFiS-ja?dl=0&preview=1.+Likams+og+ondunar+hugleidsla.mp3](https://www.dropbox.com/sh/dq7ufxshl5aa10g/AABC9G_3eqVc2dlJb0bFiS-ja?dl=0&preview=1.+Likams+og+ondunar+hugleidsla.mp3)

.....

Hér lýkur þú hugarflugi dagsins um vorið.  
Myndbönd og tónlist leiða þig smátt og smátt inn í hugleiðingu  
um veruleikann eins og hann er og þann veruleika sem við getum skapað  
á hugarflugi okkar í frelsi og kærleika.



<https://www.youtube.com/watch?v=h79xpveBxxU>

Anna Filippía Sigurðardóttir  
Ásdís Guðmundsdóttir  
Hrefna S. Sigurnýasdóttir