

Kvennalindin

Velkomnar á Skeið Vist helgina **19. til 21. september 2025**

Snjalltækjalaus helgi

Mæting kl **18.00 á föstudeginum**, heimferð kl. **14.00 á sunnudeginum**.

Nærandi helgarstund fyrir konur í faðmi hinna töfrandi fjalla og kyrrlátu náttúru á Skeiði í Svarfaðardal.

- Þar hvílum við okkur frá daglegu amstri og áreiti.
- Leyfum okkur að dvelja með okkur sjálfum, mætum okkur sjálfum og okkar innri köllun og þeim manneskjum sem eru til staðar, á staðnum.
- Veitum hinum skapandi lífslæk okkar athygli, þar sem hverri og einni gefst tækifæri til að horfa innávið undir handleiðslu út frá gefnum verkferlum, lauga sig í lindinni; sinni eigin uppsprettu.
- Vera í sjálfsköpun og tengja okkur við flæðið, vera í flæði.

Við förum í göngu í náttúrunni og tökum á móti þeim kröftum sem þar búa, kröftum sem veita okkur innblástur og innri styrk.

Samverustund þar sem við njótum samverunnar í leik og gleði. Gæðum okkur á góðum lífrænum mat, mat sem ræktaður hefur verið með virðingu fyrir náttúrunni. Komum saman og nærum líkama, sál og anda í hópi góðra kvenna.

Samvera þar sem mælt er með að þátttakendur hafi slökkt á sínum meðan á dvölinni stendur.

Verð

89.000,- ISK á mann í tveggja manna herbergi

86.000,- ISK á mann í fjögurra manna herbergi

Einsmannsherbergi möguleg (mjög takmarkað)

Endilega vertu í sambandi ef það er áhugi fyrir því að taka þátt en uppsett verð hamlar þátttöku þinni.

Greiðsla á að berast ekki seinna en **1.september 2025**:

Rkn. **1187 - 26 - 560710** Kt. **560710-0890**

Ef þú þarft að aflýsa, við endurgreiðum 80%. (Það er hins vegar hægt að fá einhver í staðinn fyrir þig og við mælum með því til að forðast auka óþarfa kostnað - þá er allt endurgreitt).

Innifalið í verði

- [Gisting](#) í tvær nætur,
- Fullt fæði, grænmetisfæði úr fersku heilsusamlegu og [lífrænt ræktuðu](#) hráefni,
- Leidd gönguferð um ósnortna náttúru dalsins,
- Leiðbeinandi dagskrá og vinnustundir sem næra líkama, sál og anda,
- Gufubað.

Hlutir sem gott er að hafa með:

Handklæði, sundföt, dagbók eða slík glósubók, jógaðýnu, (látið okkur vita ef þið eigið ekki þá útvegum við ykkur), hlífðarföt og skófatnaður sem hentar fyrir útiveru, gott að hafa lítinn dagpoka.

Hvernig komumst við hingað ?

Gert er ráð fyrir að gestir komi sér sjálfir til og frá [Skeiði](#). Endilega verið í sambandi ef þið viljið að við hjálpum til með samakstur.

Hverjar erum við sem stöndum að Kvinnalindinni:

Inger Steinunn Steinsson

... er fjögurra barna móðir, uppeldisfræðingur og þerapisti að mennt.

Inger er áhugamanneskja um gjafir náttúrunnar og þá heilandi krafta sem þar búa.

Síðastliðin fjögur ár hefur hún tekið þátt í uppbyggingu á bújörðinni Syðra Holti í Svarfaðardal, en þar er stunduð lífræn ræktun, lífaflsræktun með matarhandverk og menningu í öndvegi.

Lenka Uhrová

...er fjögurra barna móðir, stofnandi [Rökstóla Samvinnumiðstöð](#) með ástríðu fyrir valdeflingu kvenna.

Hún hefur meira en 20 ára reynslu í hönnun og handleiðslu fræðslu viðburða og hefur sérhæft sig í sköpun af lærdóms rýmum sem eru valdeflandi. Lenka notar '[ART OF HOSTING](#)' og '[THEORY U](#)' sem ein af mörgum innblástrum í vinnunni sinni til að styðja við 'group supported actions for the common good'.

Myriam Dalstein

...er fjögurra barna móðir, fædd og uppalin í Berlín í Þýskalandi, keypti Skeið og flutti þangað í Maí 2000. Síðan þá hefur Skeið verið breytt í stað þar sem er hægt að gista, tjalda, halda námskeið, viðburði og sýningar. Skálinn hefur verið starfræktur með eftirfarandi að leiðarljósi: sjálfbærni, náttúruvernd, m.a. minnka rusl, forðast plast, endurnýtingu og permakúltur, sem stendur einmitt fyrir öllu fyrrnefndu: www.skeid.net

Drög af dagskrá

	Föstudagur 19. sept.	Laugardagur 20.sept.	Sunnudagur 21.sept.
7:45 - 8:00		Léttar morgun teygjur	Léttar morgun teygjur
8:00 - 9:00		Morgunverður	Morgunverður
9:15 - 10:45		Ganga að Skeiðsvatni	Vinnustofa 1
10:45 - 11:00			Hressing
11:00 - 12:30			Vinnustofa 2
12:30 - 14:00		Hádegismatur	Hádegismatur
14:00 - 15.30		Vinnustofa 1	Heimferð kl.14.00
15:30 - 15:45		Hressing	
15:45 - 17:00		Vinnustofa 2	
17:00 - 18:00		Pása	
18:00 - 19:00	Komutími kl 18.00 Koma sér fyrir.	Kvöldmatur	
19:00 - 20:00	Kvöldmatur	Hvernig getum við nýtt jurtir náttúrunnar og og visku líkama og styrkt okkur í sjálfbærni varðandi eigin heilsu.	
20:00 - 21:00	Förum yfir dagskrá helgarinnar og kynnumst hver annarri.		

Frekari upplýsingar, e-mails og símanúmer:

Inger: isteinsson@yahoo.com 899 8644
 Lenka: info@rokstolar.com 840 1329
 Myriam: myriam@skeid.net 866 7036