

# Núvitundardagar á Reykjalundi

## Samkomusalnum við hliðina á iðjubjálfun (inngangur 3)

Föstudagur kl. 09:00-12:00

Núvitundardagur er hugsaður sem upprifjun og stuðningur fyrir þá sem hafa farið á núvitundarnámskeið. Farið er yfir nokkrar núvitundaræfingar í þögn með fræðslu inn á milli og ávaxtahléi. Eftir umræður er farið í göngu með vakandi athygli um nágrenni Reykjalundar. Þeir sem vilja geta keypt sér hádegismat í mötuneyti Reykjalundar.

09:00-11:00 **Núvitundaræfingar í þögn**  
11:00-11:30 **Umræður**  
11:30-12:00 **Útiganga með vakandi athygli**

