

# Læknislistin og lífið

Hótel Grímsborgum  
9.-13. maí 2022



**Heildræn nálgun á líðan og heilsu í lífi og starfi.**

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

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

Dagskráin hefst mánudag 09. maí og lýkur föstudaginn 13. maí. 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. 286.000

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

**Nánari upplýsingar og skráning:**

margret@lis.is og s.697 4545 (G)/860 8895 (K)

**Kristín Sigurðardóttir**, slysa- og bráðalæknir. Hún hefur sinnt kennslu, heilsuefningu og forvörnum frá því í Læknadeild HÍ. Kristín kennir við Læknadeild HÍ og í Opna háskólanum í HR, sinnir fyrirlestrahaldi og fræðslu fyrir fyrirtæki og stofnanir. Hún situr í stjórn FÍB, er læknir við RNSA og formaður Fræðslustofnunar LÍ.

**Erla Gerður Sveinsdóttir**, heimilislæknir og lýðheilsufræðingur MPH. Hún er sérhæfð í offitumeðferð og ráðgjöf um heilsuefningu. Hún starfar sjálfstætt við offitumeðferð og fræðslu og vinnur að nýju heilsuefningarverkefni fyrir konur innan HH.

**Gyða Dröfn Tryggvadóttir**, lýðheilsufræðingur EMPH. Gyða er meðferðaraðili í áfalla- og uppeldisfræðum Piu Melody (Post Induction Therapy), kennir í Opna háskólanum í HR og sinnir fyrirlestrahaldi og fræðslu. Gyða stendur einnig fyrir heilsustengdum málþingum og námskeiðum. Hún hefur iðkað Zen hugleiðslu í 20 ár.