

Líftækni í ljósi bókmennta

Vélmenni, gervimenni og klón eru viðfangsefni bókar Úlfhildar Dagsdóttur.

SÍÐA 6



Hrafninn kyssir í Rekavík

Evan Fein hefur samið kammeróperu sem gerist í Rekavík á Hornströndum.

SÍÐA 2

ágúst 2011
menning

[SÉRBLAD FRÉTTABLAÐSINS UM MENNINGU OG LISTIR]

Listasagan HEFUR ORÐIÐ

SÍÐA 4



FRÉTTABLAÐ/VALLI

VIKUTILBOÐ Á

GEISLADISKUM

ALLTAF BETRA VERÐ

SEX VERSLANIR

TÖLVU LISTINN TL.IS

REYKJAVÍK • AKUREYRI • EGILSSTAÐIR • KEFLAVÍK • SELFOSS • HAFNARFJÖRÐUR



ÁPRENTANLEGIR

Verð áður TILBOÐ

Philips CR7D5JB25	25 stk. CD-R diskar á spindli	2.990	1.990
Philips CR7D5NB00	100 stk. CD-R diskar á spindli	9.990	6.990
Philips DR4S6B25F	25 stk. DVD+R diskar á spindli	4.990	3.490
Philips DR4S6J10C	DVD+R diskur í hulstri	249	169

HRAFNINN KYSSIR í Reykavík og Nýju-Jórvík

Verkaskrá bandaríska tónskáldsins *Evans Fein* er orðin ansi löng enda var hann farinn að semja lög og skrifa þau við píanóið sitt aðeins sex ára gamall. Hann er nú með mastersgráðu í tónlist frá Juilliard-skólanum í New York og hefur numið við háskóla í Berlín og París. Nýjasta fjöðrin í hatti hans er kammerópera sem byggir á íslenskri heimildaskáldsögu sem gerist í Reykavík á Hornströndum.

TÓNLIST
NÍELS RÚNAR
GÍSLASON

Ég kynntist Þorvaldi Davíð Kristjánssyni sem var við leiklistardeildina í Juilliard. Við urðum vinir og svo kom hann til mín með þessa hugmynd að vinna eitthvað upp úr sögunni Grunn er sú lukka. Sagan fjallar um dularfulla konu og ástarþríhyrning,“ segir Evan um tilurð kammeróperunnar. Efnið sem Þorvaldur vildi vinna með eru atburðir sem gerðust um miðja 18. öld í Reykavík á Hornströndum og Þórleifur Bjarnason (1908-1981) notaði í heimildaskáldsögu sem kom út árið 1978.

Sagan er eitthvað á þá leið að vor eitt komu til Reykavíkur Sveinn Jónsson og Sigríður nokkur, en þau höfðu strokið úr vist í Arnarfirði. Þau fengu að leynast hjá Kolbeini Jónssyni og fjölskyldu hans. Sveinn er sagður hafa komist á hollenska duggu en fylgikona hans hvarf. Fjórtaán árum síðar var nýjum presti úthlutað brauðinu á Hornströndum og hóf hann rannsókn málsins, ekki endilega af sannleiksást heldur vildi hann nota hugsanlegt morðmál til að geta gegnt embætti í þægilegri landshluta.

Evan og Þorvaldur vissu ekki nákvæmlega hvað þeir vildu vinna upp úr sögunni. Þeir lögðu því upp í svaðilför. „Við vildum athuga hvort við gætum fundið innblástur. Við ákváðum því að pakka dótinu okkar í jeppa um miðjan vetur 2009 og aka vestur til Bolungarvíkur. Þar ætluðum við leigja bát og



EVAN FEIN „This is a coffeehouse kind of town“ sagði hann um Reykjavík.

MYND/HAG

sigla honum sjálfir til Reykavíkur,“ segir Evan en ferð sú gekk ekki betur en svo að snjóskriða lokaði leiðinni til Bolungarvíkur og tafði för þeirra. Vont var í sjóinn í þökkabót svo þeir lögðu ekki upp í háskalega siglingu.

„Við komumst ekki alveg alla leið,“ segir Evan og brosir lymskulega. „En ég komst þangað í huganum. Ísland er svo fallegt og Vestfirðir svo dramatískir. Við snerum aftur til Ameríku og héldum samræðum okkar áfram og niðurstaðan varð sú að við gerðum nokkuð sem mig hefur alltaf langað að gera: Óperu. Sumarið 2010 kom ég

aftur og ferðaðist, hlustaði á alls konar óperur og íslenska söngvara, kynnti mér landið í þaula og talaði við landsmenn. Svo unnum við Þorvaldur textann í sameiningu og ég kompóneraði,“ segir Evan.

Úr þessu varð til *The Raven's kiss*, eða *Koss hrafnsins*. Um er að ræða kammeróperu fyrir fimm söngvara og tvö píanó. Verkið var flutt af nemendum við Juilliard-skólann í Paul Hall í New York í maí síðastliðnum og nú standa yfir viðræður við Scandinavian House í sömu borg um að setja verkið aftur á svið.

Koss hrafnsins er aðeins brot af höfundarverki Evans Fein og ekki það eina sem snertir Ísland. Evan og Þorvaldur unnu í sameiningu lagasyrpu sem heitir *Ný íslensk þjóðlög*. Þorvaldur orti texta en Evan samdi einsöngslög sem hann byggir á alþýðlegum grunni. „John Brancy flutti lögin, framburðurinn er ekki fullkominn en okkur datt í hug að það væri flott að láta hann syngja á íslensku. Ég spái því að Brancy verði stórstjarna næstu kynslóðar óperusöngvara,“ segir Evan en þessar áhugaverðu upptökur má heyrna á heimasíðu hans á internetinu.

Hitavörður



JÓNSSON & LEMMINGS • JÚLÍ • SÍA

» Stendur vörð um innra hitastig kjötsins. Margreyndur í að ráða við erfiðar aðstæður og þjálfaður í að bregðast skjótt við ef upp úr sýður. Hefur um árabíl átt gott samstarf með nautakjöti, lambi og svínakjöti svo fátt eitt sé nefnt.

kokka
laugavegi 47

laugavegi 47 opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-16 | www.kokka.is ✉ kokka@kokka.is

Eins og skáldið sagði

Eyþór Arnason Ágústmyrkur

Svo ég komi aftur að ágústmyrkrinu; þá bíður drengur bak við stráin – draumar flöggra um flóann, hallamálið í heilanum er óstöðugt og dimman svo mikil að ekki sést til sláttumannsins sem stendur í skáranum og létur syngja í ljánum...

Allt á sveimi eins og á rökkurmynd úr gömlu kassavélinni heima



Eyþór Arnason (1954) hlaut bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2009 fyrir frumraun sína, *Hundgá* úr annarri sveit. Ágústmyrkur er tekið úr annarri ljóðabók hans, *Svo ég komi aftur að ágústmyrkrinu*, sem er væntanleg frá Uppheimum í lok þessa mánaðar.

ego dekor



Eikarskenkur

Stærð: 180 cm

Verð: 159.900,-

ÚTSÖLUVERÐ: 119.425,-

Stækkanlegt eikarborð

Stærð: 160(248)x100

Verð: 139.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 97.930,-



AIR tungusófi

Stærð: 285x165

Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ

183.750,-



TV Skenkur - Hvítt háglans

Breidd: 240 cm

Verð: 139.900,-

ÚTSÖLUVERÐ

69.950,-



AURORA sófaborð - Hvítt háglans

Stærð: 120x70 Verð: 49.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 34.930,-

ÚTSALAN ER HAFIN

20-50% AFSLÁTTUR



CAVIAR tungusófi

Stærð: 315x165 Verð: 248.000,-

ÚTSÖLUVERÐ 198.400,-



Hnotuskenkur

Stærð: 150 cm

Verð: 119.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 95.200,-



SICILY tungusófi

Stærð: 268x165 Verð: 219.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 175.200,-



Hnotuborð

Stærð: 180x100

Verð: 99.900,-

ÚTSÖLUVERÐ

69.930,-



MARGARET tungusófi

Stærð: 286x172 Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 196.000,-



CLIO leðurstóll
ÚTSÖLUVERÐ

11.925,-

SABINE leðurstóll
ÚTSÖLUVERÐ

13.520,-

OLIVER stóll
ÚTSÖLUVERÐ

14.175,-

Opið mán-fös: 10:00 - 18:00

Opið um helgina: Lau 10:00 - 16:00 Sun 13:00 - 16:00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
S: 5444420 - www.egodekor.is

FRAMHALD AF FORSIÐU

Fyrsta heildræna yfirlitsritið um íslenska listasögu er væntanlegt í lok september. Þetta er tröllaukið verk sem spannar samtals fimm bindi, 1.500 síður í stóru broti og inniheldur litljósmyndir af hundruðum listaverka. Fjórtán höfundar hafa unnið að verkinu undir ritstjórn **Ólafs Kvaran**, prófessors í listasögu við menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hann segir verkið lykिलinn að því að gera listasögu Íslands frá síðari hluta 19. aldar til okkar tíma aðgengilega fyrir almenning í fyrsta sinn.

MYNDLIST BERGSTEINN SIGURÐSSON

Hugmyndin um að skrifa listasögu Íslands varð til um aldamótin þegar Ólafur Kvaran var forstöðumaður Listasafns Íslands og kom í sjálfu sér ekki til af góðu.

„Um þetta leyti var mikið ræddur innan safnsins þessi mikli vandi sem safnið á við að etja, að geta ekki sýnt með heildstæðum hætti íslenska listasögu sökum þrengsla. Safnið er hreinlega of lítið til að geta uppfyllt hlutverk sitt um að gefa heildstætt yfirlit um sögu myndlistar hér á landi. Þetta er mjög sérkennileg staða fyrir þjóð að hafa ekki aðgengi að sinni arf-

verkinu til streitu. Mér finnst það lýsa miklum metnaði af hálfu Listasafns Íslands, menntamálaráðuneytisins og Forlagsins að tryggja útgáfuna í ljósi þess hvað erfiðleikarnir voru margþættir.“

Löngu tímabært

Ekki hefur verið gefið út yfirlitsrit yfir íslenska listasögu frá því að bækur Björns Th. Björnssonar, Íslensk myndlist á 19. og 20. öld, I og II, komu út á fyrri hluta 8. áratugarins. Ólafur segir bækur Björns mikið þrekvirkir; hann hafi verið fyrstur til að setja fram heildræna túlkun á myndlist á fyrri hluta 20. aldar.

„Eitt af okkar stóru vandamálum er að listasagan hefur ekki verið sýnileg fram að þessu.“

leifð. Það var í þessu samhengi að það fór af stað umræða hvernig mætti bregðast við þeim vanda. Aðgengið að listaverkaeign safnsins jókst vissulega upp úr aldamótunum þegar við opnuðum gagnagrunn um safnkostinn en við fórum líka að ræða möguleikann á útgáfu á heildstæðu yfirlitsriti um íslenska listasögu frá síðari hluta 19. aldar til okkar daga. Árið 2005 fengum við fjárveitingu að tillögu menntamálaráðuneytisins frá Alþingi fyrir verkinu og þá fóru hjólin að snúast. Næstu tvö árin fóru í að undirbúa og skipuleggja verkið, sem hófst fyrir alvöru vorið 2007. Þetta verkefni teygir því anga sína nokkuð langt aftur.“

Verkið var komið á fullan skrið þegar efnahagshrunið reið yfir. Ólafur segir að útliti fyrir útgáfunna hafi ekki verið bjart í kjölfarið. „Sem var auðvitað skiljanlegt miðað við ástandið. Sem betur fer varð sú niðurstaða ofan á að halda

„Síðasta kynslóðin sem hann fjallar um er hins vegar sú sem kom fram á 4. áratugnum,“ segir Ólafur, „þannig það hefur verið vitað lengi að það væri þörf á nýju verki.“

Að mati Ólafs er nýja yfirlitsritið lykिलinn að því að búa til nýjan grundvöll fyrir umræðu um myndlistarsögu Íslands.

„Meginhlutverkið er auðvitað að auka þekkingu og skilning á íslenskrí listasögu og vonandi verður þar með einnig til nýr vettvangur fyrir frekari umræður og skoðanaskipti, bæði fyrir söguna og stöðuna í dag. Gagnvart skólakerfinu býr svona rit til algjörlegan nýjan grundvöll til að búa til nýtt fræðslufni fyrir öll stig skólakerfisins. Ef vel verður haldið á þeim málum tel ég að hér sé komið tækifæri til að gjörbylta öllu sem heitir fræðsla um íslenska listasögu og myndlist í skólakerfinu.“



Ólafur Kvaran Segir eðlilegt að búast við nýjum túlkunum á listasögunni í væntanlegu yfirlitsverki.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Lán til endurbóta og viðbygginga

Íbúðalánasjóður veitir lán til endurbóta á húsnæði að innan og utan. Meðal annars eru veitt lán til lóðarframkvæmda og viðbóta við húsnæði. Lán geta numið allt að 80% af framkvæmdakostnaði. Hámarkslán eru 20 milljónir og lánstími 5 til 40 ár. Sömu vextir eru á þessum lánum og almennum lánum Íbúðalánasjóðs.

www.ils.is

Borgartúni 21 | 105 Reykjavík | Sími : 569 6900, 800 6969

Hugað að heildarmyndinni

Rauði þráður verksins er að sögn Ólafs hið sögulega samhengi listasögunnar; einkenni íslenskrar listasögu á ákveðnum tímabilum, tengsl hennar við samfélagið, menninguna og við alþjóðlega listasögu.

„Þetta eru grunnspurningar sem við leggjum sameiginlega upp með en verkefnið eru líka æði fjölbreytileg og áherslur eru ólíkar á milli binda. Við gætum þess þó að missa aldrei sjónar á heildarmyndinni og það markar alla uppbyggingu verksins. Þannig flakka til dæmis ákveðnir listamenn á milli binda og innan binda eftir því sem á við, því það er mjög mikilvægt fyrir okkur að setja höfundarverk þeirra í sögulegt og þematískt samhengi.“

Myndmál í íslensku samhengi

Saga myndlistar nær ekki langt aftur hér á landi miðað við önnur lönd. Ein af spurningunum sem það vekur er hvort það sé á annað borð eitthvað til sem heitir íslensk listasaga, er hún eðli málsins samkvæmt ekki innflutt?

„Íslensk myndlist er samsett,“ segir Ólafur, „hún hlýtur að vera það. Fyrstu listamennirnir fóru utan í nám, og tileinkuðu sér þar hugmyndir og viðhorf áður en þeir komu heim og fóru að vinna í hinu íslenska samfélagi og samhengi. Um aldamótin 1900 vorum við fyrst og fremst í hinum danska listheimi og tengslin við hann voru mjög nán. Viðmiðið fyrir íslenska myndlist var þá fyrst og fremst í Kaupmannahöfn, þó vissulega hafi listamenn líka leitað á önnur mið. En það var fyrst í seinni heimsstyrjöldinni sem losnaði um þessi nánu tengsl við Danmörku.“

En þótt íslensk myndlist hafi ávallt verið í nánnum tengslum við alþjóðlega listasögu, veltur inn- og úttak hennar á því sem gerðist í hinu samfélagslega og menningarlega samspili hér á landi og þróast út í eitthvað nýtt sem kalla má íslenska myndlist með sínum sérkennum. Við höfum lagt okkur eftir því að setja listasöguna í þetta stóra alþjóðlega samhengi, frekar en að einangra hana í mjög afmörkuðum hugmyndafræðilegum aðstæðum.

Hin alvarlega myndlist tekst á við mikilvægar spurningar

Spurður hvort ritið kollvarpi ríkjandi hugmyndum um stöðu íslenskrar myndlistar, segir Ólafur eðlilegt að búast við nýjum áherslum og túlkunum. „Það verður spennandi að sjá hvernig okkar listsögulega frásögn fellur inn í það samhengi sem er til staðar. Það má ekki gleyma því að þótt myndlistarsagan hafi ekki verið skrifuð hér undanfarin ár hefur orðið til ákveðið skipulag og stigveldi, þar sem mjög margir aðilar taka þátt í því að móta þá stöðu sem kalla má listsögulega skoðun eða skoðanir; listasöfnin, sýningarsalir, gagnrýnendur, almenn umræða og svo framvegis. Listasagan verður án efa mjög mikilvægt framlag til þessarar umræðu.“

Spurður um vægi myndlistar á Íslandi í dag segir Ólafur að hún skipti sannarlega máli.

„Og ég held að það eigi eftir að sýna sig þegar verkið kemur út. Hin alvarlega myndlist er alltaf að takast á við mikilvægar spurningar. Eitt af okkar stóru vandamálum er að listasagan hefur ekki verið sýnileg fram að þessu; við höfum einfaldlega ekki haft stofnanir með þann styrk í samfélaginu til að sinna því hlutverki. Þess vegna hefur listasagan með fjarveru sinni haft dálítið sérkennilega stöðu í okkar menningu og um leið í okkar sjálfsmynd. Það hefur verið erfitt að nálgast þekkingu og upplýsingar. Von okkar er sú að yfirlitsritið leysi úr þeim vanda og búi til nýjan þekkingargrundvöll um listasöguna.“

Skýr kaflaskipti sögunnar**Hvert bindi Listasögu**

Íslands tekur mið af skýrum kaflaskiptum í íslenskrar listasögu. Fyrsta bindið fjallar um tímabilið frá seinni hluta 19. aldar fram til um 1930, tímabil brautryðjendanna

þegar rómantísk náttúru-túlkun og sýmbólismi setja meginmark á íslenska myndlist. Annað bindi fjallar um tímabilið 1930 til 1945, þegar fram kom á sjónarsviðið ný kynslóð listamanna sem var

handgengin róttækari viðhorfum úr evrópskrar myndlist. Þriðja bindið spannar tímabilið 1945 til 1960 og fjallar um abstraktlistina. Um 1960 tók við tímabil nýsurrealisma, popplistar og

nýdadaisma, sem fjallað er um í fjórða bindi. Fimmta og síðasta bindið er hins vegar helgað tímabilinu 1980 og fram yfir aldamótin 2000, og þeim tímamótum sem þá urðu í listinni.

„Elskan mín,
þetta er allt í kaffinu“

Merrild
MEDALDUSTAD
MALAD KAFFI

Merrild



ÖÐRUVÍSI NÁLGUN „Við erum öll að einhverju leyti sæborgir í nútímasamfélögum sem stóla á tól og tækni,“ segir Úlfhildur Dagsdóttir, sem hefur sent frá sér bók þar sem líftækni er skoðuð út frá skáldskap.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

LÍFTÆKNI Í LJÓSI bókmennta

Líftækni, vélmenni, gervimenni og klón í bókmenntum og myndmáli eru viðfangsefni nýútkominnar bókar Úlfhildar Dagsdóttur, Sæborgin: Stefnumót líkama og tækni í ævintýri og veruleika.

BÓKMENNTIR ROALD VIÐAR EYVINDSSON

Umræðan um líftækni hefur hingað til verið á svölitið afmörkuðum notum á Íslandi. Hún hefur iðulega farið fram innan félagsvísinda, hugvísinda og raunvísinda og verið sett í pólitískt samhengi. Mér fannst bara orðið tímabært að varpa nýju ljósi á umræðuna með því að skoða líftækni út frá skáldskap og hvernig hann mótar hugmyndir okkar um þessa tækni ekki síður heldur en vísindin. Þannig lýsir Úlfhildur Dagsdóttir viðfangsefni nýútkominnar bókar sinnar, Sæborgin: Stefnumót líkama og tækni í ævintýri og veruleika.

Bókin er fræðirit í þremur hlutum þar sem höfundurinn tengir umfjöllunarefnið bókmenntum og myndmáli í fyrsta hlutanum, þar með talið kvikmyndum og tónlistarmyndböndum. Í þeim síðari gefur að líta yfirlit yfir erlenda umræðu um líftækni og sæborgir með áherslu á tengsl hennar við bókmenntir og afþreyingarmenningu. Loks er sérstakur hluti helgaður Íslandi sem veitir innsýn í stöðu líftækni í fræðum og listum hérlendis.

„Allt miðar þetta að því að skoða hvaða áhrif tækni hefur á samfélagið okkar og einstaklinginn sjálfan eða hugmyndir okkar um mennsku,“ bendir Úlfhildur á og bætir við að hugmyndirnar séu jafnframt settar fram til að dýpka skilning lesenda á þessum flóknu fyrirbrigðum, líftækni og sæborga.

„Hugtakið má svo hæglega heimfæra upp á veruleikann þar sem við erum öll að einhverju leyti sæborgir í nútímasamfélögum sem stóla á tól og tæki. Svona rétt eins og þú ert að pikka þetta samtal jafnóðum inn á tölvu sem er þá orðin að framlengingu af þér,“ segir hún glettin. Úlfhildur er ekki í nokkrum

Allt miðar þetta að því að skoða hvaða áhrif tækni hefur á samfélagið okkar og einstaklinginn sjálfan eða hugmyndir okkar um mennsku



Hún er beðin um að útskýra nánar hugtakið sæborg áður en lengra er haldið. „Sæborg er mjög nærtækt dæmi um líftækni úr skáldskap, þar sem hún vísar til lífveru sem er að einhverju leyti vélræn eða öfugt, vélar sem er að einhverju leyti lífrænar,“ segir hún og tekur sem dæmi tortímandann úr samnefndum kvikmyndum og ófreskju Frankensteins.

vafa um að bókin eigi eftir að koma af stað eldheiti umræðu.

„Það hafa náttúrulega engar íslenskar bækur komið áður út hérlendis sem skella þessu öllu saman í einn hrærigraut, eins og ég geri hér til að setja hlutina í stærra samhengi. Ég veit að þeir sem starfa á þessu sviði eru lítt gefnir fyrir slíkt. Eiginlega stóla ég á það og vona að bókin valdi deilum.“

Þökkum öllum þeim sem komu til okkar í súpu á Fiskidaginn mikla á Dalvík

Starfsfólk og eigendur veitingahúsa Nings

NINGIS



Einnig viljum við sérstaklega þakka þeim fyrirtækjum sem hafa stutt okkur í súpgerðinni í gegnum árin.



RUGL VERÐ

Á SKÓLAVÖRUM Í Office1

Trellir 16 stk



99kr.

Skrúfblyantar - 0,5



39kr.

Pennaveski - Glans



399kr.

Tússlitir 10 stk



49kr.

Reglustika - 30 cm



47kr.

TECHNIC strokledur



8kr.

Limstifti



45kr.

Twist n Flex reglustika
Sveigjanleg - 20cm og 30cm



Frá
295kr.

Gott grip skiptir máli



Frá
69kr.

Yddari - Harmonikka



88kr.



Strigaskór
Pennapoki



990kr.



Ég ætla að
spara í ár!

Office1

AÐ TJALDABAKI



Sumarsýningar í Gerðarsafni Sumarsýningar 2011 opna í Listasafni Kópavogs – Gerðarsafni í dag klukkan 15. Sýningarnar standa til sunnudagsins 25. september. Í vestursal verða til sýnis myndir úr einkasafni Þorvaldar Guðmundssonar og Ingibjargar Guðmundsdóttur og er áherslan lögð á verk uppáhaldsmálara hjónanna, Ásgrím Jónsson, Jóhannes S. Kjarval og Jón Stefánsson. Í austursal eru myndir úr sameign Gerðarsafns, meðal annars eftir Karl Kvaran, Guðmundu Andrésdóttur og Eyborgu Guðmundsdóttur. Á neðri hæð eru svo verk eftir Gerði Helgadóttur, sem var frumkvöðull þrívíðrar abstraktlistar hér á landi.

Kredda í kreppu Stefán Snævarr kynnr hugmyndir sínar um miðjuna hörðu og hentistefnuna mjúku í bókinni *Kredda í kreppu* – frjálshygjan og móteitrið við henni sem kemur



út á þriðjudag. Því er lofað af Heimskringlu sem gefur bókina út að í henni verði að finna gagnrýna úttekt bæði á frjálshyggu og vinstriósíalisma. Höfundur þykir skilningur frjálshyggu-manna á frelsishugtakinu takmarkaður, þeir séu óþarflega gagnrýnir á lýðræðið og helst til trúaðir á kreddur hagfræðinga en skilji ekki að kenningar hagfræðinnar eru illprófanlegar. Stefán er prófessor í heimspeki við háskólann í Lillehammer og höfundur fjölda heim-spekirita og skáldverka auk þess sem hann ritar oft um málefni samtíðar í blöð.



Goran Superform

brennsla | styrking | liðleiki | þyngdartap

Goran Micic íþróttافرæðingur hjálpar þér að ná líkamlegum og huglægum framförum og stíga örugg en einföld skref í átt að bættri heilsu.

Superform matartaska

Matartaskan inniheldur allan mat sem þú þarft yfir daginn og er útbúin sérstaklega af Goran fyrir þig með þína orkuþörf í huga og tryggir þér þannig hámarks árangur í ræktinni.

Vilt þú:

- Efla orku þína og komast í form?
- Léttast og bæta meltinguna?
- Styrkja ónæmiskerfið og heilsuna?
- Koma jafnvægi á hormónana?
- Auka andlega vellíðan?
- Bæta minni og einbeitingu?



Kenndir eru 5 timar á viku og kemst takmarkaður fjöldi að. Þáttakendur fá persónulega næringaráðgjöf hjá Goran og ráðgjöf við matarinnkaup. Boðið er upp á fritt herðanudd í pottum eftir hverja æfingu.

Þitt er valið:

4 vikna námskeið

Verð án matartösku:
19900.-

Verð með matartösku:
69900.-

6 vikna námskeið

Verð án matartösku:
29900.-

Verð með matartösku:
89900.-

8 vikna námskeið

Verð án matartösku:
39900.-

Verð með matartösku:
109900.-

Námskeiðið er hægt að greiða með léttgreiðslum til þriggja mánaða. Námskeiðið hefst **15. ágúst** en þú getur byrjað í dag!

Grand Spa | Sigtúni 38 | 105 Reykjavík | Sími 578 8200 | www.grandspa.is



**Tíska, fegurð, hönnun,
lífið, fólkið, menning
og allt um helgina framundan**

Auglýsendur vinsamlegast hafið samband:
Sigríður Hallgrímsdóttir í síma 512 5432 eða sigridurh@365.is

föstudagur

Fylgstu með