



FÖSTUDAGUR 22. SEPTEMBER 2017

Lífsstíll



Sóley Stefánsdóttir stundar jóga og hugleiðslu milli þess sem hún þeysist um á racer. Hún segir hugarró jógafræðanna fara vel með útrásinni sem hún fær á hjólinu. ➔4

Stærsta hlutverkið að verða faðir



Dagskráin er þétt hjá Þorvaldi Davíð Kristjánssyni leikara. Hann leikur í 1984 í Borgarleikhúsinu, tekur þátt í handritapróun, opnaði nýlega vefsíðu og eignaðist aðra dóttur fyrir tveimur mánuðum. ➔2

„Mér fannst ég fyrst byrja að skilja lífið eftir að ég varð pabbi. Það er mannbætandi að eignast börn og maður fer að sjá lífið í öðru ljósi, skilja það betur og á dýpri hátt en áður.“ MYND/HANNA

FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® (*Lactobacillus plantarum* 299v) er söluhæsti mjólkursýrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í velflestum apótekum og heilsuverzlunum um land allt.

abel heilsuvörur

HAUSTYFIRHAFNIR Í ÚRVALI

Skoðið laxdal.is

BERNHARD LAXDAL

Vertu vinur á Facebook

Laugavegi 63 • Skipholt 29b • S: 551 4422

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Framhald af forsiðu →

Þetta ár hefur verið annasamt en um leið gjöfult og ég hef verið svo heppinn að fá að taka þátt í fjölbreyttum verkefnum,“ segir Þorvaldur Davíð Kristjánsson leikari en aðeins vika er síðan leikritið 1984, þar sem hann fer með aðalhlutverkið, var frumsýnt í Borgarleikhúsinu. Þorvaldur hefur fengið góða dóma fyrir túlkun sína og segir það sérstaka upplifun að koma að verkefni sem eigi jafnmikið erindi við samtímann og 1984. „Ég svaf varla nóttina fyrir frumsýningu, það var svo mikið í gangi. Ríkisstjórnin sprakk þá nótt og leikstjórinn, Bergur Þór Ingólfsson, átti sinn þátt í að velta við steinum sem urðu til þess að stjórnin féll. Þetta stóð okkur í leikhópnum nærri.“

Listrænir stjórnendur og leikendur í 1984 sókktu sér niður í rannsóknir á verkinu og segir Þorvaldur það hafa verið krefjandi en á sama tíma mjög gefandi. „Hlutverk okkar sem störfum í leikhúsinu er að spyrja spurninga, rannsaka tiltekin verk og setja fram kenningar. Í gegnum vinnuferlið voru lagðar fram kenningar sem við reyndum síðan í sameiningu að sannreyna. Stundum spyrjum við réttu spurninganna og stundum ekki. Ég er afskaplega þakklátur fyrir þessa rannsókn okkar á 1984. Niðurstaða hennar er í raun aukaatriði í stóra samhenginu því það sem skiptir mestu máli er að hún fari fram og þá sérstaklega á viðfangsefnum sem snerta samfélagið á beinan hátt.“

Þorvaldur undirbjó sig vel undir hlutverkið, las fleiri verk eftir George Orwell og reyndi að setja sig inn í hugarheim skáldsins og finna út hvað hann vildi segja með skrifum sínum. „Ég fer yfirleitt í mikla rannsóknarvinnu þegar ég tek að mér hlutverk. Ég fæ verkið algjörlega á heilann og hugsu vart um annað. Ég geng alla leið, enda er það mín skylda,“ segir hann.

Magnað verkefni

Í fyrrasumar lék Þorvaldur eitt af aðalhlutverkunum í kvikmyndinni Svanurinn sem var frumsýnd á alþjóðlegri kvikmyndahátíð í Toronto á dögunum. Myndin er gerð eftir sögu Guðbergs Bergssonar og var tekin upp í Svafárdal. „Mér þótti leitt að geta ekki verið viðstaddur frumsýninguna en ég komst ekki vegna sýninga á 1984. Svanurinn verður frumsýnd hérlandis öðru hvoru megin við áramótin. Þetta er eitt mest gefandi hlutverk sem ég hef leikið og mér þykir sérlega vænt um það. Allt vinnuferlið við myndina, fólkið

sem ég vann með og umhverfið sjálft varð til þess að þetta er eitt af mínum eftirlætisverkefnum,“ segir hann en aðeins er um hálf ár síðan önnur mynd með honum í stóru hlutverki var frumsýnd. Ég man þig, og hún er enn í sýningu í nokkrum kvikmyndahúsum í Reykjavík.

Breyttist við að eignast börn

Hápunktur ársins er þó án efa fæðing dóttur Þorvaldar. Sú stutta kom í heiminn fyrir tveimur mánuðum en fyrir á hann fjögurra ára stúlku sem er hæstánægð með að vera orðin stóra systir.

Spurður hvort það hafi breytt honum sem manneskja að verða pabbi segir Þorvaldur að svo sé. „Mér fannst ég fyrst byrja að skilja lífið eftir að ég varð pabbi. Það er mannbætandi að eignast börn og maður fer að sjá lífið í öðru ljósi, skilja það betur og á dýpri hátt en áður. Stærsta hlutverkið í lífinu er án efa foreldrahlutverkið. Ég hef leikið föður á sviði en það fær einhverja aðra merkingu þegar maður hefur upplifað það sjálfur, þessa skilyrðislausu ást,“ segir hann ihugull og neitar því ekki að hann gæti hugsað sér að eiga fleiri börn í framtíðinni. „Já, ég myndi alveg vilja eiga risastóra fjölskyldu,“ segir hann og brosir.

Við feðginin erum að læra saman á fiðlu og mætum í tíma einu sinni í viku. Við reynum að æfa okkur saman á hverjum degi.

Þorvaldur tekur mikinn þátt í tómsundum eldri dótturinnar sem er byrjuð í tónlistarnámi og fimleikum. „Dóttir mín eða réttara sagt við feðginin erum að læra saman á fiðlu hjá Tónlistarskólansum Allegro og mætum í tíma einu sinni í viku. Við reynum að æfa okkur saman á hverjum degi og ég læri alveg jafnmikið á fiðlu og hún. Fiðlukennarinn gefur mér engan afslátt,“ segir hann og hlær en Þorvaldur er þó enginn nýgræðingur í tónlistinni. Hann söng með hljómsveitinni Skafrenningunum, sem gaf út plötu um síðustu jól. „Þar var ég í hlutverki djasssöngvara. Ég myndi þó ekki skilgreina mig sem söngvara heldur er söngurinn fyrir mér meira eins og skemmtilegt hobbí. Söngurinn vinnur líka með mér í leiklistinni á þann hátt að hann hefur þroskandi áhrif á hlustun, tæmingar og samspil,“ segir Þorvaldur sem hefur sungið inn á sjö plötur í gegnum tíðina.



„Ég svaf varla nóttina fyrir frumsýningu, það var svo mikið í gangi. Ríkisstjórnin sprakk þá nótt og leikstjórinn, Bergur Þór Ingólfsson, átti sinn þátt í að velta við steinum sem urðu til þess að stjórnin féll.“ MYND/HANNA

Alinn upp í leikhúsi

Þótt Þorvaldur sé ekki nema 34 ára að aldri hefur hann fengist við leiklist í meira en tvo áratugi. Hann var aðeins ellefu ára þegar hann lék sitt fyrsta hlutverk á sviði og hann segist meira og minna vera alinn upp í leikhúsi. Það lá þó ekki beint við að fara í leiklist að loknu stúdentsprófi heldur settist hann fyrst á skólabekk að læra lögfræði. „Ég fann fljótlega að það átti ekki vel við mig og ég hóf nám í Leiklistarskólansum. Eftir eitt ár ákvað ég að söðla um og fara í fjögurra ára leiklistarnám til Bandaríkjanna. Ég fékk hlutverk í kvikmyndinni Svartur á leik á síðasta ári mínu í náminu og stuttu síðar hlutverk í stórri Hollywood-mynd en það var um svipað leyti og eldri dóttir mín fæddist. Ég er afskaplega þakklátur fyrir að hafa fengið að vinna við leiklistina eftir að ég útskrifaðist. Því það er alls ekki sjálfgefið. Margir leikarar þurfa að finna sér einhverja aðra vinnu. Það eru í raun algjör forréttindi að fá að leika,“ upplýsir hann.

Leiklistin stórkostleg og hræðileg

Þegar Þorvaldur byrjaði að leika á sínum tíma var það meira til gamans gert en varð svo að einhvers konar þráhyggju, enda auðvelt að fá leiklistarbakteríuna að hans sögn. „Þrátt fyrir að það séu forréttindi að fá að leika þá er leiklistin mjög krefjandi fag. Hún gerir mann algjörlega berskjaldadan en verður um leið að hálfgerðri fíkn. Tilfinningin sem gripur mann eftir sýningu er þannig að maður sækist í hana aftur og aftur en hún lætur mann finna hvað maður er lifandi. Starf leikarans er bæði stórkostlegt og hræðilegt á sama tíma. Það er ákveðinn ljómi yfir því og í raun forréttindi að fá að segja sögur, setja sig í spor annarra og miðla til fólks, en vinnutíminn er óreglulegur og unnið um kvöld og helgar. Svo er maður alltaf með hugann við vinnuna ef maður hefur metnað fyrir að gera vel og ég fæ hana stundum alveg á heilann,“ útskýrir hann.

En hvað myndir þú vilja gera ef þú værir ekki leikari? „Ég hef oft velt því fyrir mér. Ég held ég gæti ekki sagt skilið við listina. En ég gæti hugsað mér að vinna innan hennar á öðru sviði. Það felst ákveðið frelsi í að vinna við listir og ég efast um að ég gæti unnið hefðbundna vinnu frá níu til fimm. Ég hef líka gaman af því sem er



Þorvaldur var aðeins 11 ára þegar hann steig fyrst á svið. Hér er hann í hlutverki í Bugsy Malone.

áþreifanlegt og rek lítið fyrirtæki með vinum mínum. Við vorum að opna upplýsingasíðu sem heitir www.leikhusin.is. Þar er að finna upplýsingar um allt sem er að gerast í leiklistarlífinu á landinu, bæði hjá atvinnuleikhúsum, útvarpsleikhúsinu, áhugaleikhúsum um land allt, námskeið í leiklist og fróðleik um leiklist. Okkur fannst vanta einn stað þar sem hægt er að sjá hvað er að gerast í leikhúsum yfirhöfuð og þar sem við höfum allir áhuga á leikhúsi lá beint við að opna þennan vef.“

Meira frelsi en áður

Þegar þú litur til baka, hver er mesta breytingin á starfi leikarans frá því að þú steigst fyrst á svið? „Áður fyrr voru leikarar æviráðnir við stóru leikhúsin og þeir sem ekki fengu æviráðningu áttu ekki von á miklum frama í leiklist. Ein mesta breytingin er sú að leikarar

eru orðnir sjálfstæðari og geta t.d. valið um að vinna bara í kvikmyndum, sem er alveg nýtt. Tekjumöguleikarnir eru á fleiri og ólíkari sviðum en áður og það gefur leikurum meira frelsi,“ segir Þorvaldur. Sjálfur ætlar hann að taka því rólega eftir að sýningum á 1984 lýkur. „Ég ætla sinna fjölskyldunni og fara í frí í smá tíma en svo taka við nokkur skemmtileg verkefni. Við vorum jú að opna leikhusin.is og því þarf að sinna. Að auki hef ég verið að þróa handrit að kvikmynd ásamt Önnu Gunnðási Guðmundsdóttur leikstjóra. Við fengum fjárfestinn Andra Gunnarsson með okkur í það verkefni og með hans hjálp höfum við fengið smá svigrúm til að þróa þetta. Að auki hef ég verið að vinna að smá handbók um fyrstu skrefin í leiktúlkun og stefni ég að því að leggja lokahönd á hana um áramótin,“ segir Þorvaldur Davíð að lokum.

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

- Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.
- Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðarþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamáskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefni og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Ferðamáskóli Íslands

Opið 8-22

Ferðamáskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Frey Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einaradóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sólumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

VIÐ SKILUM STERKRI KRÓNU OG AFNÁMI TOLLA TIL PÍN

HAGLABYSSUR OG RIFFLAR Á STÓRLÆKKUÐU VERÐI

Remington
FRÁ 1816

Benelli

BERETTA

Stoeger

Howa

LEUPOLD

*Verið
velkomin*



TRAUST
FJÓLSKYLDU-
FYRIRTÆKI
FRÁ 1998

Veidimaðurinn

1940



VEIÐIHORNID

OPIÐ:

VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
11:00 TIL 15:00

KRÓKHÁLSI 4 • SÍMI 517 8050
Veidimadurinn.is

SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410
Veidihornid.is

**OPIÐ ALLA
DAGA:**

VIRKA DAGA
9:00 TIL 18:00
LAUGARDAGA
OG SUNNUDAGA
10:00 TIL 16:00

Stundar hugleiðslu og jóga en fær útrás á racernum

Sóley Stefánsdóttir stundar jóga og hugleiðslu milli þess sem hún þeysist um á racer. Hún segir hugarró jógafræðanna fara vel með útrásinni sem hún fær á hjólinu.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Það er eitthvað æðislegt við að þjóta áfram á racer. Ég hef lengi notað hjól til að fara á milli staða frekar en bílinn en síðasta vor fór ég að hjóla sem sport og skellti mér á racer-hjól hjá Emil í Kríunni. Nú á racerinn hug minn allan og ég hef losað mig við gamla fjallahjólið. Ég gæti vel hugsað mér að eiga fimm hjól en nægjusemi er dyggð," segir Sóley Stefánsdóttir, grafískur hönnuður og jógakennari.

Milli þess sem hún geysist um hjólastígana stundar hún hugleiðslu og jóga. Hraðinn og útrásin sem einkenna hjólræiðarnar fari merkilega vel með hugarrónni sem fylgi jóganu.

„Jógað veitir styrk, lipurð, fókus og hugarró og hjólið veitir úthald og útrás – eiginleikar hvors fyrir sig nýttast í hinu," segir Sóley.

„Það er langt síðan ég byrjaði að stunda jóga af og til en ég féll virkilega fyrir því árið 2011 þegar ég fór í Kundalini-jóga hjá Guðrúnu Darshan í Andartaki. Jóga þýðir „eining" og snýst um að tengja huga, líkama og sál og sú nálgun heillar mig og nærir. Þetta er ekki bara líkamsrækt heldur lífsrækt," segir hún og lýsir morgunrútinunni á heimilinu.

„Ég vakna sirka korter fyrir sex, geri jógateygjurútinu í rúminu áður en ég fer fram úr, burstu og hreinsa tunguna – drekk ½-1 lítra af volgu vatni, hreinsa nefið með volgu vatni og geri svo jóga til rúmlega hálf-

“ Jógað veitir styrk, lipurð, fókus og hugarró og hjólið veitir úthald og útrás – eiginleikar hvors fyrir sig nýttast í hinu.

átta. Fer þá í kalda sturtu og svo í morgunmat. Ég er svo heppin að maðurinn minn er líka jógafríkur svo við gerum þetta saman og ýtum á hvort annað. Við fórum til Indlands í mars á dásamlegan stað þar sem Ayurveda-meðferð og jóga er stundað. Þar byrjaði morgunninn kl. 5.30 með Pooja helgiathöfn og svo jógatíma kl. 6. Þegar við komum heim ákváðum við að halda þessari rútinu og það hefur tekist nokkuð vel hingað til. Stóra áskorunin er að fara að sofa á kvöldin þar sem við erum bæði B-týpur," segir Sóley.

„Ég kláraði kennaranámið hjá Guðrúnu Darshan í Andartaki árið 2014 og hef kennt þar af og til. Í vetur mun ég sjá um hádegistímana á þriðjudögum og fimmtudögum í Kramhúsinu, sem er einn af mínum uppáhaldsstöðum. Þar er svo litríkt og fallegt og mjög góður andi. Það er kjörrið að nota hádegis- og endurnæringu," segir Sóley. Sjálf sitji hún fyrir framan tölvu stóran hluta dags og finni stundum fyrir því.

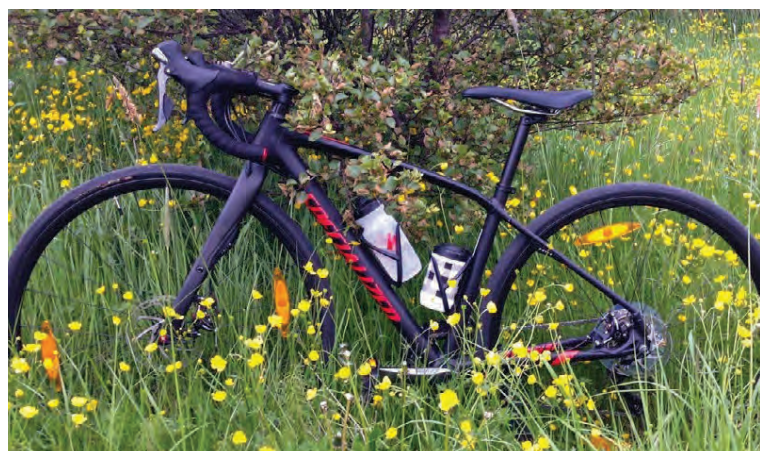
„Leiðin til að halda bakverkjum í skefjum og forminu góðu er hreyfing. Það passar mér vel að blanda saman hjólræiðum, sundi og hlaupum og svo fer ég af og til í fjallgöngur," segir hún. Þá passi hún



Sóley Stefánsdóttir jógakennari fær útrás á racer-hjóli. MYND/STEFÁN

einnig vel upp á mataræðið og vandi morgunmatinn sérstaklega.

„Ég er svo „heppin" að að glíma við alls konar óþolsviðbrögð svo það er langt síðan ég þurfti að hreinsa mataræðið og taka út sykurl, ger, hveiti og unnar matvörur að mestu. Uppáhaldsgrauturinn minn núna er soðinn úr jafnri blöndu af hirsí-, kínoa-, bókhveiti- og haframjöldi, tveimur döldum, smá bít af 100% súkkulaði og smá Himalajasalti. Oft set ég eplabita út í líka. Best þegar til er heimalöguðu möndlumjólk út á. Ég er upptekin af hollustu og geri mitt besta til að borða gott fæði. Ég er líka upptekin af því að matarframleiðsla fari vel með jörðina," segir Sóley. Freistingin? „Gott rauðvinsglas."



„Ég gæti vel hugsað mér að eiga fimm hjól en nægjusemi er dyggð."

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU
AFMÆLISKRINGLUNNI
- fyrir 25-30 manns

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18

www.bjornsbakari.is



FULL BÚÐ AF FALLEGUM HAUSTVÖRUM

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu við í verslun okkar að Fákafeni 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is



13.990 kr

Stærðir 42-54



4.990 kr

Stærðir 42-56



6.990 kr

Stærðir 42-56



21.990 kr

Stærðir 42-56



16.990 kr

Stærðir 42-56



8.990 kr

Stærðir 42-56



19.990 kr

Stærðir 42-56



4.290 kr

Stærðir 42-56

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Við erum á Snap chat - Curvy.is

Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is



SmartiLab hópurinn sem stendur á bak við leikritið. Í efri röð f.v.: Martin Sörensen framkvæmdastjóri, Sara Marti leikstjóri, Kjartan Darri Kristjánsson leikari, Agnes Wild leikkona og Arnar Ingvarsson ljósaönnuður. Neðri röð f.v.: Bjarni Snæbjörnsson leikari, Sigrún Huld Skúladóttir leikkona og Guðmundur Felixson leikari. MYNDIR/GEIRIX



Baldur fær kvíðakast.

Kvíðinn í gamansömum tón

Leikritið Fyrirlestur um eitthvað fallett sem sýnt er í Tjarnarbíói fjallar um kvíðann frá ýmsum sjónarhornum. Leikhópurinn SmartiLab notar grínið til að ná inn í hjartað á áhorfandanum.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Gamanleikritið Fyrirlestur um eitthvað fallett var frumsýnt í Tjarnarbíói fyrir viku. Í leikritinu er kvíðinn skoðaður út frá ýmsum sjónarhornum og m.a. kafað í tilfinningar, hugsanir, magaverki, tölvuleiki, geðlyf, svefntruflanir, sjálfsþekkingu, sigra, bata, hugarangur og sálarfrið. Ofurhetjukvíðamaðurinn kemur einnig við sögu í leikritinu að sögn Söru Marti Guðmundsdóttur, leikstjóra og eins höfunda verksins. „Reyndar frumsýndum við verkið í apríl en aðsóknin var svo góð að við vorum beðin um að sýna það aftur. Í milli-tíðinni misstum við einn leikara og fengum annan til að koma í hans stað. Um leið notuðum við tækifærið til að breyta verkinu og bæta það. Við tókum fullt af

senum út og bættum mörgum nýjum við. Endirinn er annar og verkið bara betra finnst mér og því má segja að þetta hafi verið nokkurs konar frumsýning hjá okkur í síðustu viku.“

Það er listahópurinn SmartiLab sem skrifar verkið í sameiningu en meðlimir hópsins breytast með hverju verkefni að sögn Söru. „Það eina sem er alltaf eins er að ég leikstýri öllum verkum og Martin Sörensen er framkvæmdastjóri þeirra. Í nýjasta verkinu okkar koma fram Bjarni Snæbjörnsson, Sigrún Huld Skúladóttir, Agnes Wild, Kjartan Darri Kristjánsson og Guðmundur Felixson. Þau eru öll sérstaklega valin í þetta verkefni vegna þess að þau eru öll ótrúlega klár í að spinna og búa til sitt eigið efni, fyrir utan að vera óhemju fyndin og klárir leikarar.“

Byggt á eigin reynslu

Sýningin er byggð þannig upp að áhorfendur kynnast fimm per-

sónum sem allar glíma við kvíða á mismunandi hátt. „Verkið er samtíningur 37 sena. Við kynnumst þessum persónum en svo eru nokkrar senur sem standa stakar. Ein af okkar upphaldspersónum er Ofurhetjukvíðamaðurinn. Hann er alltaf búinn að sjá fyrir aðstæður í sínu versta ljósi í hausnum á sér, þannig að hann kann alltaf að dila við allt. Eins og að fara í dýragarðinn og hitta fyrir risaæðlu.“

Hún segir hópmeðlimi einungis hafa vitað í upphafi að þau ætluðu að semja sýningu um kvíða. „Helmingur hópsins hafði upplifað sjúklegan kvíða en hinn ekki. Við lögðum upp með að gera sýningu með persónum sem eru allar að ganga í gegnum mismunandi kvíða og fælni og eina sem er að ganga í gegnum kvíðakast. Okkur langaði að skrifa verk sem fengi áhorfendur, sem eru haldnir kvíða, til að spegla sig í þessum persónum og hugsa: „Ég er ekki

ein/einn í þessu.“ Og okkur langaði líka að þeir sem þekktu ekki kvíða gætu skilið hann betur. Við ákváðum samt frá byrjun að þetta yrði ekki þung sýning. Við viljum gera sýninguna skemmtilega og nota grínið til að ná inn í hjartað á áhorfandanum. Því gaf ég leikurum endalaus verkefni sem þeir leystu þannig að við sköpuðum rúmlega 200 senur en völdum svo 37 í verkið.“

Kvíðinn algengur

Kvíðinn er Söru hugleikinn sem segir hann vera gott efni í leikrit. „Um leið og maður opnar sig um kvíðann virðist önnur hver manneskja vera að dila við hann. Um 12 prósent Íslendinga glíma við sjúklegan kvíða á hverjum tíma sem er mjög há prósent og því ekki að furða að manni finnist allir vera að kljást við hann. Stundum finnst mér skondið að fólk skuli spyrja af hverju svo margir séu kvíðnir því mér

finnst það bara borðleggjandi. Við búum flest við mjög kvíðavaldandi aðstæður heima fyrir, í vinnu og skóla og í einkalífínu. Þær aðstæður hafa versnað mjög á síðustu 20 árum og mér finnst við vera bara búin að sættast á þessar aðstæður.“

Hún segir alla upplifa kvíða á einhverjum tímamarki í lífinu. „En að vera með viðvarandi kvíða er eins og að ganga um með ljón gangandi á eftir sér hverja einustu sekúndu dagsins. Líkaminn er stöðugt að upplifa ofsahræðslu þó það sé ekkert til að óttast. Þetta er kvíði. Ein besta lækningin við honum er þegar fólk þorir að segja upphátt að það sé með kvíða og hver einasta grein eða hvert einasta viðtal aðstoðar fleiri og fleiri við að leita sér hjálpar við þessum ómurlega kvilla.“

Næsta sýning er á sunnudag kl. 20.30. Nánari upplýsingar eru á www.tjarnarbio.is og hægt er að kaupa miða á Tix.is.

FYRIRTÆKJAGJAFIR

Sérblað um jólagjafir fyrirtækja til starfsmanna og viðskiptavina kemur út 30. september.

Í þessu blaði er hægt að kaupa auglýsingar sem og kynningar.

Áhugasamir hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími/Tel: +354 512 5429
jonivar@365.is

FRÉTTABLAÐIÐ



Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
suzuki.is / suzukisport.is



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
<http://www.vakahf.is>

Bílar til sölu



Benz C 350 Plug in Hybrid 2015 Stw. Avantgarde leður og tekk innrétting. Avantgarde útlit. Comfort sætapakki. Harman Kardon sound system. Loftþúðafjöðrun ofl ofl ofl Stgr. 5.3m.stgr. Uppl: 899 0410



TIL SÖLU

Loksins er Beauty Boxið til sölu. Piaggio Porter árg. 2001, ekinn 49.000km. já þú sérð rétt. Einn eigandi. Ný dekk s/v, ný smurður, ný timareim, 6 manna bill. Billinn vekur athygli, svo auglýsingagildið er mikið. Hafið samband og fáid sögustund. Uppl. í síma 895 7199, Ómar.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafll., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrur, flísa- & parketlagningar og trésmíði. S. 616 1569

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskípti. Löggitur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

RÁÐNINGAR

Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna.

Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

Keypt
& Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, konur og karla. S. 698 8301
www.tantratemple.is

Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn

ÚTSALA
Allar stangaveiðivörur

Orvis Rapala

AIRFLO PENN SHIMANO FLADEN



Vesturröst

Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturröst.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 -
1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI
Í REYKJAVÍK

133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir 4-5 herb, íbúð á Stór reykjavíkursv. Einnig 2ja herb. íbúð á Selfossi óskast. Trygging og skilavísar greiðslur. Uppl. í s. 897 1995

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði

TILBOÐ Í ÞÝÐINGU.

Óskum eftir tilboðum frá reyndum þýðendum í að þýða bækling úr ensku yfir á íslensku. Bæklingurinn fjallar um almennar leiðbeiningar um umönnun einstaklinga með ákveðið heilkenni. Bæklingurinn er á word skjali og er 15.641 orð.

Vinsamlega sendið tilboð á smsfelag@gmail.com

Skemmtanir



HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 23. september

13:50 Southampton - Man.United

16:20 Leicester - Liverpool

18:30 Man. City - Crystal Palace



Rúnar Þór og Klettur



Spila um helgina.

Föstudag frá 23:00 - 02:00

Laugardag frá 00:00 - 03:00

Allir velkomnir



Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Fasteignir

Fasteignir til sölu á Ásbrú



AÐALTRÖÐ 4

Stærð: 391 m²

Byggt: 1960

Tegund: Atvinnuhúsnæði

Húsinu fylgir 2.626 m² lóð

Fasteignamat: 9.450.000 kr.

Eignin verður til sýnis mánudaginn 25. september næstkomandi milli kl. 13-15. Tilboð óskast eigi síðar en kl. 11 föstudaginn 29. september. Nánari upplýsingar á kadeco.is

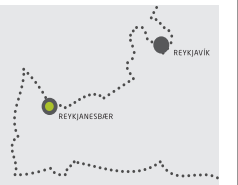
Á innan við áratug hefur byggst upp á Ásbrú, fyrrum varnarsvæðinu við Keflavíkurlugvöll, þróttmikið og litríkt samfélag með öflugum menntastofnun, fjölda spennandi fyrirtækja, gróskumikla nýsköpun og blómstrandi mannlíf. Hröð uppbygging í gagnaveraiðnaði og örþörungaráækt, ásamt nálægð við Keflavíkurlugvöll gera Ásbrú að góðu vaxtarsvæði til framtíðar.

Þú getur skoðað allar eignir sem félagið hefur til sölu á kadeco.is



Próunarfélag Keflavíkurlugvallar | Sími 425 2100 | www.kadeco.is

PIKAVINVASÍA



Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.