

HEILSA

ÞRIÐJUDAGUR 6. NOVEMBER 2018

Heilsa



Hliðarkræka er krefjandi jafnvægisstaða sem styrkir meðal annars handleggi og úlnliði.

**EINSTAKT
KOLLAGEN
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA
NÆRINGU OG
MIKINN RAKA**



Fæst í flestum apótekum og
www.heilsanheim.is

Hefur opnað nýja vídd

Guðrún Erla Jónsdóttir, stefnustjóri hjá OR og stjórnarformaður Veitna, er jögi af lífi og sál. Hún byrjaði að stunda jóga af krafti fyrir fjórum árum og hefur ferðast ein síns liðs vítt og breitt um heiminn í tengslum við jógað. ➔2

Vera
Einarsdóttir
vera@frettabladid.is



Guðrún byrjaði að stunda jóga af alvöru fyrir fjórum árum en hafði fram að því dundað sér við að gera æfingar heima á jógaálfu sem amma hennar heitin gaf henni. Amma hennar, Erla Tryggvadóttir, kenndi henni undirstöðurnar í jóga og öndugar hún var barn og leyfði henni að fylgja sér í jóga tíma sem hún kenndi. Líklega tendraði það áhugann.

Jóga er lífið

Guðrún Erla ákvað árið 2014 að fara í jógabúðir í Goa á Indlandi en eftir það varð ekki aftur snúið. „Í mínum huga er jóga lífið – og lífið jóga. Í því tekst ég á við svo miklu meira heldur en líkamlegar áskoranir og er stöðugt að skora á hugann og hjartað. Í sanskrit tákna orðið „yoga“ tengingu eða sameiningu huga, líkama og sálar. Kraftaverk gerast þegar maður velur að einblína á kærleika og það á jákvæða í lífinu. Jóga tengir mig þessum tilfinningum og hjálpar mér að vera í núinu. Það hefur hreinlega opnað fyrir mér nýja vidd.“

Guðrún Erla hefur gaman af því að prófa ólíka tíma. „Ég er með árskort í World Class og fer mikið þangað. Nýverið var svo jógaútdið Iceland Power Yoga opnað í nágrenni við mig, sem ég stefni á að prófa. Að minnu mati gefur hver kennari eitthvað nýtt. Hann kemur með nýjar áskoranir og nærveru sem er svo dásamlegt að vera hluti af en þess utan hef ég sótt einkakennslu til að reyna að dýpka þekkingu mína og færni.“ upplýsir Guðrún Erla.

Hún hefur sömuleiðis farið í alls kyns jógaferðir út fyrir landsteinana. „Þar er ég í essinu mínu og hef leitað uppi staði víðsvegar um heiminn til að stunda jóga. Ég fór í Ashyana Yoga Center í Goa á Indlandi, Absolute Sanctuary á Koh Samui á Tailandi og Samahita Retreat á sömu eyju. Þá fór ég á „detox retreat“, eða djúsföstu, á Mólta, Amchara Retreat og í Longevity í Portúgal en á báðum stöðum



Guðrún Erla hefur ferðast víða í tengslum við jógaíðkunina og er þá í essinu sínu. Hún segir bæði krefjandi og hollt að ferðast ein.

„Það er ótrúlega hollt að læra að vera einn með sjálfum sér. Ef maður hefur ekki gaman af eigin félagskap, hver hefur það þá?“

var boðið upp á jóga samhliða föstunni.

Guðrún Erla hefur mestmegnis haldið í jógaferðirnar ein sem hún segir krefjandi og þroskandi í senn. „Það er ótrúlega hollt að læra að vera einn með sjálfum sér. Ef maður hefur ekki gaman af eigin félagskap, hver hefur það þá?“ spyr hún og hlær. Hún segist að auki hafa kynnst fullt af fólki á ferðum sínum og eignast yndislega vini. „Þá hef ég farið í hópferð með jógaútdönni Sólum til Koh Samui á Tailandi. Þó ég hafi verið á eigin vegum kynntist ég og tengdist dásamlegu fólki og það er að minnu mati ómetanlegt að vera með fólki sem er á sams konar ferðalagi.“

Leggur rækt við heilsuna

Guðrún Erla tók ástföstri við líkamsrækt um tvítugt og hefur prófað alls kyns tíma í gegnum tíðina. Fyrir utan jóga finnst henni



„Eftir að ég varð örugg í höfuðstöðunni er ég farin að leika mér í henni og prófa alls konar stellingar með fæturna, enda eyði ég nokkrum mínútum í stöðunni. Þessi mynd er tekin á Samahita Retreat á Tailandi 2017.“



Þetta var í fyrsta skipti sem Guðrún Erla komst óstudd í höfuðstöðu á strönd í Essaouira í Marokk 2015. „Höfuðstaða á dag kemur skapinu í lag.“



Hér má sjá Guðrúnu Erlu í einfættu hjóli á ströndum Koh Samui 2017.

ómissandi að skokka og gripa í lóð og finnst það fara mjög vel saman. Aðspurð segist hún almennt hugsa vel um heilsuna. „Ég er þó ekkert heilög og dett stundum af heilsuvagninum. Það er hins vegar ekkert annað við því að gera en að skella sér á hann aftur.“ Í huga Guðrúnar Erlu er það að huga að heilsunni að gera vel við sjálfa sig. Hún leggur áherslu á að sofa vel og að leggja rækt við bæði líkama og sál. Hún segir fátt næra sig betur en samvera með strákunum sínum tveimur, fjölskyldu og vinum. „Það að hlæja er í mínum huga eitt mikilvægasta heilsuráðið og ekki að ástæðulausu að hlátur sé sagður besta meðalið. Svo finnst mér alveg lífsnauðsynlegt að fara í sund og heita potta. Heitt vatn er dýrmæt auðlind sem ég kann svo sannarlega vel að meta.“

En spár þú mikið í mataræði samhliða hreyfingu?

„Ég reyni að borða lítið kjöt og mikið grænt. Þó mér leiðist boð og bönn þá hentar mér afar illa að borða hveiti og sykur. Ég verð slöpp og liður illa og reyni því að forðast það eins og ég get. Þita er hins vegar með því besta sem ég fæ en það er hægt að velja hollari kostinn í þeim efnum eins og flestu. Þá legg ég mikið upp úr því að hreinsa líkamann og tek djúsföstu einu sinni til tvisvar á ári. Það eru skiptar skoðanir um ágæti slíkrar föstu en hún hentar mér vel. Ég verð orkumeiri og liður yndislega á eftir.“

Þakklát

Guðrún Erla hefur í nægu að snúast og leggur stund á doktorsnám samhliða starfi. „Rannsóknarefni mitt tengist stjórnháttum og stefnumótandi hlutverki stjórna, en ég er að skoða eigendastefnu OR út frá þessu sjónarhorni. Þar sem námið mitt er innan atvinnugreina þá sameinast starf og nám og ég er svo lánsöm að fá að bæði að rannsaka og hrinda í framkvæmd og vakna glóð í vinnuna og hlakka til að fara í vinnuna á hverjum morgni.“

Þakklæti er Guðrúnu Erlu ofarlega í huga og byrjar hún hvern dag á því að hugsa um það sem hún er þakklát fyrir, sem rímar vel við jógafræðin. „Ég les líka mikið um jóga og hnytt reglulega um tilvitnanir sem tala til mín.“ segir hún og nefnir eftirfarandi tilvitnun í B.K.S. Iyengar sem dæmi: „The light that Yoga sheds on life is something special. It is transformative. It does not just change the way we see things; it transforms the person who sees.“ eða „Jóga varpar einstöku ljósi á lífið. Það er breyttingarfullt. Það breytir ekki aðeins því hvernig við sjáum hlutina; það breytir manneskjunn sem sér.“

BUXNA OG PEYSUDAGAR



15%
AFSLÁTTUR AF
BUXUM OG PEYSUM

TÍSKAN

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki

bilauppbod.is

ÞARFTU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið, www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örug og góð þjónusta -



2018 Kia Niro Plug In Hybrid. Ekinn 20.000 km. Rafmagn/bensín, sjálfskiptur. Frábær bíll! Mikiló fyrir peninginn! Verð: 3.370.000 kr. Verð miðað við 13.3 kr. á SEK.

Betri bílakaup ehf.
Sími: 511 2777
www.betribilakaup.is

BETRIBILAKAUP.IS
- Betri verð - Örug og góð þjónusta -



2018 Kia Optima SW Plug-In Hybrid. Ekinn 15.000 km. Rafmagn/bensín, sjálfskiptur. Hrikalega vel útbúinn! Verð: 3.990.000 kr. Verð miðað við 13.3 kr. á SEK.



2018 BMW 225xe AWD Plug In Hybrid. Ekinn 10.000 km. Rafmagn/bensín, sjálfskiptur. Fjór hjóladrífinn! Ekta bíll fyrir íslenskar aðstæður! Verð: 3.990.000 kr. Verð miðað við 13.3 kr. á SEK.



2018 BMW 530e Plug-In Hybrid. Ekinn 9.000 km. Rafmagn/bensín, sjálfskiptur. Algjör lúxusbíll. Verð: 5.460.00 kr. Verð miðað við 13.3 kr. á SEK.

Betri bílakaup ehf.
Sími: 511 2777
www.betribilakaup.is

Premium Cars



Toyota Yaris Active Hybrid Nyr bill, Sjálfskiptur, bakmyndavél, áffelgur ofl. Tilboðsverð kr. 2.690.000



Mercedes-Benz C350e Hybrid Árgerð 2017, ekinn 21 þkm. Loftþ. fjöðrun, forhitun á miðstöð, 19" AMG Style ofl. Verð kr. 4.990.000



Skoda Oktavia 4x4 Station Nyr bill, Diesel 184 ps, sjálfskiptur, Laurent & Klement útfærsla, 18" ofl. Tilboðsverð kr. 4.590.000

Premium Cars
Kletthálsi 1, 110 Reykjavík
Sími 415 7000
premiumcars.is

Premium Cars



Porsche Cayenne S Hybrid Árgerð 2015, ekinn 85 þkm. Loftþ.fjöðrun, 21" ofl. Verð kr. 8.900.000

Premium Cars
Kletthálsi 1, 110 Reykjavík
Sími 415 7000
premiumcars.is

BETRIBILASALAN.IS
- FRI skráning - Vantar bíla á skrá -



2015 VOLVO V60 D6 Summum Plug in Hybrid - Rnr.110209. Ekinn 61.000 km. Diesel, sjálfskiptur. Hrikalega vel búinn bíll. Verð 3.980.000 kr.

Betri bílasalan
Sími: 571 7166
www.betribilasan.is

BETRIBILASALAN.IS
- FRI skráning - Vantar bíla á skrá -



2013 TOYOTA Auris Active - Rnr.150006. Ekinn 96.000 km. Diesel, 6 girar, station. Verð 1.540.000 kr.



2015 FORD Fusion Plug in Hybrid - Rnr.110146. Ekinn 49.000 km. Bensín, sjálfskiptur, leður. Lúxus bíll. Verð 2.750.000 kr.

BETRIBILASALAN.IS
- FRI skráning - Vantar bíla á skrá -



2012 SKODA Superb style - Rnr.110152. Ekinn 189.000 km. Diesel, sjálfskiptur 6 girar. Mikiló pláss. Hlaðinn búnaði. Verð 1.990.000.

Betri bílasalan
Sími: 571 7166
www.betribilasan.is



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 9 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góða þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is

VOLVO XC90 HYBRID

Til afgreiðslu strax á verði fyrir þig



Komið og reynsluakið

Eigum á staðnum nýja og nýlega Volvo XC90

VERÐ FRÁ:
8.980
ÞÚS.

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í úmsum litum - Skoðum með uppistöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 Fyrirmyndaryfiristaki í rekstri
Vakinn átti á skólunni

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélag, 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 2950.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spáðómar

Nympha-dora
Tarot-lesur og Kristallbala með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta



REYKJAVÍK OG AKUREYRI
www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parketslipun, sólpallaslipun, korkslipun, parketlagning og djúphreinsun á öllum gölftegundum. S.7728100 Erum á facebook Parket og málun.

Keypt & Selt

Til sölu



JS LJÓSAMÍÐJAN
Skemmuvegur 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661
Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir dióðljósaakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



myranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is S. 868 7204



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ókukennsla

Ókukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. S. 893 1560 og 587 0102, Pall Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herb. íbúð á 1. hæð í Alftamýri. Laus nú þegar. Til 1. sept. 2019 Leiguverð 180.000 + rafm. og hiti á mán. Þrír mán. fyrirfram Ahugasamir sendið á jonahannesdottir@gmail.com

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S. 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST
Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málsmiðli / vélavinnu. Fjölþreytt framtíðarstarf, góð vinnuástaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma
PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík www.proventus.is

Póst dreifing
við komum því til skila
VIÐ ELSKUM SNJÓ EN...
væriðu til í að hafa útiljósinn kveikt og stéttina auða ... fyrir okkur?
www.postdreifing.is

Grátandi gluggar?
Þurrkaðu loftið og dragðu úr rakapéttingu



Þurrkt loft dregur úr líkum á myglusvepp.

Þurrktæki
Tilboð
frá kr
39.990

Þurrkþokar

- Bílaaleigubílar
- Sölubílar
- Ferðahýsi

TILBOÐ

Hljóðlátir
Blásarar 100 mm



Tilboð
frá kr
89.990

Þakblásarar



Hitablásari



Hitavír



Verð
frá kr
1.450