

# LEIÐ

FÖSTUDAGUR 21. JÚNÍ 2019

## Lífsstíll



The Space Reykjavík og hugmyndaríkir einstaklingar sameina krafta sína til að auka nýsköpun. Mikilvægt að skapandi einstaklingar fái vettvang til að blómstra. ➔4



# Flúrin orðin að einu stóru

Húðflúrarinn Kristján Gilbert byrjaði seint að flúra en hefur náð mikilli færni á stuttum tíma. Hann byrjaði að fá sér flúr fyrir 12 árum og hefur verið mjög duglegur að safna síðan þá. ➔2



## Skin Care™ Perfect Tan™

Fáðu fallegan húðlit í sólinni með Skin Care Perfect Tan

- Sólartaflan sem hentar öllum
- Veitir vörn gegn sólarexemi
- Styrkir húðina í sól
- Vörn gegn öldrun
- Veitir eðlilegan húðlit í sól





Kristján á stofunni sinni í Kópavogi. Frá því að hann byrjaði að flúra hefur hann verið heillaður af einföldum minimaliskum flúrum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Benedikt Bóas  
Hinriksson  
benediktboas@frettabladid.is



**K**ristján Gilbert hefur náð mikilli færni á stuttum tíma sem húðflúrari. Hann er að fara til Barcelona í byrjun júlí þar sem hann verður gestaflúrari á Ondo Tattoo, þar vinna margir ótrúlegir listamenn að hans sögn og er stofan ein sú flottasta í Evrópu. Í október er það svo Los Angeles sem bíður. Merkillegt nokk var ætlunin aldrei að byrja að flúra. „Það var aðallega vegna þess að ég hafði ekki trú á því að ég gæti gert þetta. Bæði fannst mér ég vera orðinn of gamall til að byrja, sem er auðvitað algjör vitlesu. Svo hafði ég lítið teiknað á ævinni.“

En ég fékk að prufa einu sinni í lok árs 2016 sem gekk mikið betur en ég nokkurn tímann þorði að vona og byrjaði þá að fá smá trú á þessu hjá mér. Þá fékk ég að spreya mig á frábæru fólki sem ég verð ævinlega þakklátur fyrir að hafa hjálpað mér í þessu. Eftir um hálf tón á þá fór ég virkilega að sjá að ég gæti gert þetta að fullri vinnu,“ segir hann á stofu sinni í Kópavoginum.

#### Lærður jógakennari

„Á þessum tíma sem ég hef verið að flúra hef ég kynnst fullt af góðu fólki og frábærum listamönnum. Ef ég á að telja upp nokkra sem ég lit upp til og hafa hjálpað mér að verða betri, þá verð ég að segja Haukur Færseth, góðvinur minn og starfsfélagi. Hann hefur kennt mér ótrúlega margt. Lucky Luchino, sem er húðflúrlistamaður frá Ítalíu, hefur komið nokkrum sinnum til Íslands og verið gestur á stofunni okkar. Að hafa fengið að fylgjast með honum vinna og fá hjálp frá honum varðandi tækni og hönnun á flúrum hefur verið ómetanlegt. Pétur Óskar, vinur minn, tónlistarmaður og



Kristján er vel skreyttur en hann byrjaði að fá sér flúr fyrir 12 árum.

leikari, hefur hjálpað mér að halda mér á tönnum og að vinna hart að draumum mínum, því það er svo dásamlegt að fylgjast með honum lífa lífinu sínu á heilbrigðan hátt með frábærum hugarfarum.“

Kristján vann áður hjá Vinakoti, sem er vistheimili fyrir unglínga

með fjölpættan vanda. Þar náði hann að safna sér pening ásamt vinum sínum til að opna stofuna Memoria Collective sem var á

Með flúrinu hef ég svo lært jóga-

**“Petta er allt komið í símann núna. Ég fæ yfirleitt skilaboð í gegnum Instagram eða email. Fólk sendir mér hugmyndir sem það er með og ég hanna svo fyrir það út frá hugmyndinni.**

kennarann og hef verið að kenna jóga í rúm tvö ár. Einnig lærði ég meðferðardáleiðslu og NLP markþjálfun og hef verið svolítið að vinna með það líka.“

Hann bendir á að hér á landi séu ótrúlega margir góðir flúrarárari miðað við höfðatölu og að hann hafði heyrt af því að það sé töluvert mál að komast inn í þennan bransa. „Ég var svo heppinn að ég átti góða vini sem eru að flúra og þeir komu að því að opna Memoria Collective þar sem ég átti að sjá um ýmislegt annað en að flúra. Þegar kom svo að því að mig langaði að byrja að flúra þá gat ég gert það á minni stofu undir handleiðslu samstarfsfélaga minni og gesta sem komu.“

#### Hættur að telja flúrin

Frá því að hann byrjaði að flúra hefur hann verið heillaður af mjög einföldum minimaliskum flúrum og fær mestan innblástur frá þessum hefðbundna stíl sem kalladur er traditional. Einnig hefur hann verið aðdáandi rússneskra fangelsishúðflúra. „Líklegast þar sem ég hafði ekki mikla teiknikunnáttu þá fann ég eitthvað nokkuð einfalt til þess að reyna að vera góður í, þannig að ég legg mikla áherslu á sterkar og góðar

útlínur og nota bara svart blek með nokkrum undantekningum á litavali.“

Kristján er, eins og margir flúrarárari, vel skreyttur. Aðspurður hvað hann sé með mörg flúr bendir hann á að það sé tala sem hann sé ekkert að spá í. „Úff, ég get ekki svarað öðruvísi en bara eitt stórt. Ég byrjaði að fá mér flúr fyrir 12 árum síðan eða um leið og ég varð 18 ára og ég hef verið mjög duglegur að safna síðan þá og er nánast kominn með allan líkamann í dag,“ segir hann glottandi.

#### Crocs á ristina

Hann segir að hann hafi ekki enn fengið bón um flúr sem teljist skrýtin en nokkur skemmtileg. „Ég hef alveg fengið að gera nokkur skrítin en skemmtileg flúr að mínu frumkvæði. Eitt var lögreglu-merkið á hálsinn á frábærum strák og annað var Crocs-skór á ristina á öðrum – sem einnig er frábær.“

Kristján bendir á að flestallir hafi samband við hann í gegnum samfélagsmiðla og því er lítið um að fólk labbi inn á stofuna hans og skoði möppur með myndum. „Þetta er allt komið í símann núna. Ég fæ yfirleitt skilaboð í gegnum Instagram eða email. Fólk sendir mér hugmyndir sem það er með og ég hanna svo fyrir það út frá hugmyndinni. Stundum hef ég auglýst teikningar á netinu sem fólk pantar og svo kemur fyrir að fólk sé með eitthvað sem það hannaði sjálf.“

Fram undan eru ferðalög en eins og áður segir er það Barcelona í júlí. „Það er mikill heiður að hafa verið boðið þangað. Um verslunarmannahelgina verð ég með listasýningu á Núllinu Gallery á Bankastræti 0 og í október er ég svo að fara til Los Angeles að flúra.“

Þeir sem vilja koma til Kristjáns geta haft samband við hann í gegnum Instagram þar sem hann er @kristjángilbert.

# NÝ SENDING AF SUNDFÖTUM

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg. Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

SENDUM FRÍTT  
HVERT Á LAND  
SEM ER!



Sundblur  
**9.990 kr**  
Stærðir 14-28



Túnika  
**5.590 kr**  
Stærðir 14-28



Tankini  
**6.990 kr**  
Stærðir 18-30



Sundbolur  
**9.990 kr**  
Stærðir 14-28



Tankini  
**5.990 kr**  
Stærðir 14-28



Sundkjóll  
**9.990 kr**  
Stærðir 14-30

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

# Ilmkjarnaolíur fyrir líkama og sál

The Space Reykjavík og hugmynda- ríkir einstaklingar sameina krafta sína til að auka nýsköpun. Mikil- vægt að skapandi einstaklingar fái vettvang til að blómstra.

Ásta Eir  
Árnadóttir  
astaeir@frettabladid.is



The Space Reykjavík er vinnustofa sem byrjaði sem samstarf þriggja skapandi einstaklinga sem koma úr ólíkum áttum. Öll áttu þau það sameiginlegt að vilja auka nýsköpun og vera með stað til að aðstoða skapandi einstaklinga. Þau bjóða upp á vinnuaðstöðu og aðstöðu fyrir fólk til að halda námskeið. Þeirra

helsta markmið er að aðstoða fólk sem vantar vettvang til að koma sér á framfæri.

Cassie Cosgrove er svo sannarlega skapandi einstaklingur, en hún ætlar að halda ilmkiarna- olíunámskeið í samstarfi við The Space Reykjavík næstu tvo sunnu- daga.

## Hefur trú á náttúrulegum vörum

Cassie er ilmfræðingur og heilinn á bak við námskeiðin. Sjálf hefur hún alltaf verið áhugasöm um náttúrulegar vörur. „Ég hef alltaf reynt að forðast vörur sem eru fullar af efnum, eða að fara strax til læknis ef eitthvað er að, ég vil frekar prófa náttúrulegar vörur og sjá hvað þær geta gert fyrir mig,“ segir hún.

Cassie hefur lengi verið heilluð af ilmkiarnaolíum, en áhuginn á þeim kviknaði þegar hún var að stunda jóga fyrir um átta árum og vantaði eitthvað til að þrifa jógamottuna sína með. „Ég byrjaði að blanda saman ilmkiarnaolíum því ég var orðin svo leið á því að finna þessa sterku lykt af sprejum sem fólk var að nota til að þrifa dýnurnar sínar. Eftir slakandi jógatíma var frekar pirrandi að finna þessa sterku lykt.“

Eftir að hafa búið til sitt eigið sprej jókst áhuginn enn þá meira og vildi hún fara að þróa fleiri náttúrulegar vörur fyrir heimili sitt og fjölskylduna. Cassie sótti



Cassie er spennt fyrir komandi námskeiðum. MYNDIR/GUNNAR FREYR GUNNARSSON

## Morgundagurinn verður betri með After Party

Náttúruleg lausn við timburmönnum

NEW NORDIC

# After Party™

**Alcohol metabolism**

Rose apple, amino acids, vitamins and minerals

Food supplement • 20 tablets

MANUFACTURED IN SWEDEN

Vitamin B6 helps normal cysteine synthesis which contributes to offset the toxic effects of alcohol

natural herbal ingredient

Net weight 21g. Best before end see base of pack

Aminósýrur, Rósepli, Cactus extract, öflug blanda af B-vítamínum og Magnésíum.

### Virkar vel gegn þynnku

2 töflur fyrir fyrsta drykk  
2 töflur fyrir svefn

Fæst í apótekum og heilsuhillum verslana

[www.artasan.is](http://www.artasan.is)

ýmis námskeið og varð á end- anum vottaður ilmfræðingur.

## Oliur sem skipta sköpum

Ilmkiarnaolíur búa yfir þeim eiginleika að þær geta verið afar slakandi fyrir bæði líkama og sál. Hugmyndafræðin á bak við ilmkiarnaolíumedferð felst í að nýta jurtir og plöntuolíur til að bæta andlega og líkamlega heilsu fólks.

„Allar þessar olíur búa yfir einstökum eiginleikum, hvort sem það eru ilmkiarnaolíur, ólífúolíur eða sólblómaolíur,“ segir Cassie. Með réttri blöndu og sérvöldum olíum má auka vellíðan með áhrifaríkum hætti, draga úr kvíða og auka jafnvægi í líffærakerfum líkamans. Ekki má svo gleyma hvað olíurnar ilma vel.

## Skapaðu þína eigin vöru

Á námskeiðunum gefst fólki tækifæri til að búa til sitt eigið skrúbb og smyrsl með ilmkiarnaolíum. Næstkomandi sunnudag verður hægt að búa til skrúbb fyrir andlit, líkama og fætur en það fer eftir því hvernig skrúbb fólk vill gera hvaða ilmoliur eru notaðar. „Ef þú vilt gera skrúbb sem þú notar á morgnana er gott að nota til dæmis sítrónuolíu, sem er sérstaklega fersk,“ útskýrir Cassie.

Sunnudaginn þar á eftir ætla þau að gera smyrsl úr vaxi og ilmkiarnaolíu sem gott er að nota á til dæmis á sár eða þurrar varir og hendur. „Ég hef notað smyrslíð mikið á húðina á syni mínum og einnig nota ég það daglega á hendurnar.“



Hér glittir í uppskrift af ilmkiarnaolíu- blöndu sem Cassie hefur sett saman.



Ilmkiarna- oliur geta haft mismunandi eiginleika en góða blanda getur haft jákvæð áhrif á líkama og sál.

# nettoline



Glæsilegar danskar  
innréttingar í öll  
herbergi heimilisins



Friform ehf.  
Askalind 3,  
201 Kópavogur.  
562-1500  
Friform.is

# Innleiðing núvitundar í menntakerfið á fullri ferð

Anna Dóra Frostadóttir, sálfræðingur og kennari hjá Núvitundarsetrinu, segir að núvitund sé sú meðvitund sem skapast þegar maður veit hvað maður er að gera á meðan maður er að gera það.

Sólrun Freyja Sen  
solrunfreyja@frettabladid.is



Mannfólkið hefur verið að hugleiða í meira en 2500 ár. Þó að hugleiðsla sé oft tengd við búddismann í Austurlöndum þá hefur hún líka verið stunduð á Vesturlöndum í gegnum tíðina í ýmsum myndum. „Hugleiðsla er tækni sem við manneskjurnar, sama hveirrar trúar við erum, notum til að staldra við og tengjast okkur sjálfum. Með því að tengjast okkur sjálfum þá náum við líka að tengjast þessu sammanlega í okkur og því sem skiptir okkur máli í raun og veru.“

## Lífsgæðakapplaupið meira en við þolum

Á síðustu áratugum hefur aukin vitundarvakning átt sér stað um mikilvægi þess að hugleiða. Fólk á Vesturlöndum fór að hugleiða í auknum mæli á hippaárunum þegar áhrif búddismans og jóga jókst. Bitlarnir tileinkuðu sér meðal annars innhverfa íhugun sem margir addændur þeirra fóru að iðka í kjölfarið.

„Þessi hraði í þjóðfélaginu, lífsgæðakapplaupið og samfélagslegar kröfur eru orðnar meiri en við þolum. Fólk sem hefur verið að hlaupa allt sitt líf og leyft lífinu að fara fram hjá sér er að verða meðvitaðra um mikilvægi þess að hægja á og ná auknum tengslum við sig sjálf og sin eigin lífsgildi.“

Anna Dóra segir að núvitund geti hjálpað mannfólkinu að vanda sig betur í lífinu og vera meðvitaðra um eigin viðbrögð í mismunandi aðstæðum, í stað þess að keyra bara á sjálfstýringu. „Oft eru viðbrögð okkar byggð á gömlum vana. En maður getur þjálfað athyglina og verið meðvitaðri um það sem maður er að gera þegar maður er að gera það.“

Það er mismunandi hversu núvitað fólk er en þetta er eiginleiki sem allir búa yfir að sögn Önnu Dóru. „Sumir eru mjög núvitaðir dagsdaglega á meðan aðrir

eru mikið á sjálfstýringunni og aftengdir sjálfum sér. Búa að miklu leyti í eigin hugarheimi og eru takmarkað hér og nú, í raunverulegum aðstæðum.“

## Bætur svefn og ónæmiskerfið

Núvitundarþjálfun er þaulrannsókuð nálgun eins og kemur meðal annars fram á vef Núvitundarsetursins og virðist reynast öllum vel en ekki síst þeim einstaklingum sem þurfa mest á slíkri þjálfun að halda. Á Núvitundarsetrinu er lögð áhersla á að kenna einungis gagnreynd námskeið.

Rannsóknir hafa meðal annars sýnt fram á að núvitundarþjálfun eykur almenna vellíðan, dregur úr depurð, kvíða og streitu.

Hún eykur almenna stýrifærni sem felur í sér betri athygli, einbeitingu og minni. Hvatastýring og tilfinningastjórnun styrkist þannig að fólk lærir að vanda sig í viðbrögðum. Auk þess benda rannsóknir til þess að núvitund bæti svefn og styrki ónæmiskerfið. Núvitundarsetrið býður upp á námskeið í núvitund fyrir almennig, klíniska hópa, starfsmanna-hópa í fyrirtækjum og nemendur í skólum.

## Samkenndin eykst

„Námskeiðin okkar fullbókast hratt. Þau byggja á ákveðnum röðum af hugleiðsluæfingum. Hver æfing byggir á grunni fyrri æfinga og færniþjálfunar. Yfirleitt er byrjað á því að þjálfa einbeitta athygli. Til dæmis að láta athyglina hvíla á önduninni eða einhverjum ákveðnum líkamshluta. Síðan fer maður út í flóknari hugleiðsluáferðir þar sem maður þjálfað það sem mætti kalla yfirathygli. Þá reynir maður að vera meðvitaður um hvar athyglin hvílir hverju sinni.“

Maður getur þjálfað sig í að fylgjast með eigin hugsunum, líkamskenndum, tilfinningum eða löngunum til að bregðast á ákveðinn hátt við einhverju. Maður er þá í raun að þjálfa það að fylgjast með sjálfum sér og því sem gerist innra með manni í tengslum við ytri aðstæður.“



Anna Dóra, sálfræðingur og núvitundarkennari. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Anna Dóra grínast með að kalla þessa þjálfun að æfa athyglisvöðvann. „Þegar athyglisvöðvinn er orðinn sterkari og við erum farin að ná að halda athyglinni lengur og betur á þeim stöðum sem við viljum halda henni á, þá förum við á námskeiðunum í meiri sjálfsvinnu og flóknari efnivið mannfólksins. Sumir vilja beina hugarþjálfuninni á ákveðnar brautir, til dæmis auka tilfinningalegt þolgæði eða auka samkennd í eigin garð. Það er alltaf hægt að halda hugleiðsluávintrýrinu áfram á áhugaverðar og mannbætandi brautir.“

Á samkenndarnámskeiðunum þá erum við gagnert að hlúa að samkennd í eigin garð en það dásamlega sem gerist er að þá þjálfað á sama tíma samkennd í garð annarra. „Það sammanlega verður sterkt upplifað.“

## Niðurstöður jákvæðar

Stærsta ástriðuverkefni Núvitundarsetursins er að innleiða núvitund í skólastarf. Í því skyni stendur Núvitundarsetrið fyrir rannsókn í samstarfi við Embætti landlæknis, til að kanna áhrif þess að innleiða núvitund í skólastarf. Fyrstu niðurstöður úr rannsókninni eru jákvæðar, bæði fyrir starfsfólk og nemendur þeirra skóla sem taka þátt í rannsókninni.

„Það sem kemur skýrast fram er aukin samkennd hjá báðum hópum.“ Anna Dóra segir að það séu sífellt fleiri skólar sem vilji innleiða núvitund í sitt skólastarf, nú þegar hafa Hörðuvallaskóli, Mýrar- og Valhúsaskóli, Ingunnarskóli, Áslandsskóli og Flensborg innleitt núvitund. Á næstunni munu svo Laugarnesskóli, Varmáskóli og Vatnsendaskóli fylgja því fordæmi.

## Innleiða núvitund í fangelsi

Ísland er ekki eina landið sem er að leitast við að innleiða núvitund á hin ýmsu svið samfélagsins.

Anna Dóra hefur verið á ráðstefnum með þingmönnum víða um heim sem eru og hafa verið að móta stefnu í að innleiða núvitund í samfélagið.

Í fararbroddi er Bretland, en þar var stofnuð þverpólitísk nefnd þingmanna árið 2014. Nefndin gaf út viðamikla skýrslu árið 2015 um niðurstöðu rannsókna og ávinnung af því að innleiða núvitund í menntakerfið, dómsmálakerfið, heilbrigðiskerfið og á almennum vinnustöðum.

„Bretar hafa til dæmis verið að innleiða núvitund í fangelsin og í endurhæfingarmiðstöðvar fanga með góðum árangri sem við á Íslandi erum jafnframt byrjuð að gera. Þessi breska þverpólitíska nefnd vinnur meðal annars með helstu vísindamönnum Oxford- og Harvard-háskólanna.“

Á síðasta ári komu út mjög jákvæðar niðurstöður úr viðamikilli rannsókn í Bretlandi um innleiðing núvitundar í skólakerfið,“ segir Anna Dóra, en vísindaleg þekking á þessu sviði er sífellt að aukast og ljóst að því fyrr sem fólk ölast verkfæri núvitundar, þeim mun betra fyrir samfélagið í heild sinni.

## Hugarrækt líka mikilvæg

Önnu Dóru finnst merkilegt að þverpólitísk samstaða náist á þessu sviði og að stefnumótandi aðilar séu meðvitaðir um mikilvægi mál-efnisins.

Árið 2017 bauð breska nefndin þingmönnum frá mörgum löndum á alþjóðlega ráðstefnu í breska þinghúsið, þar á meðal voru alþingismennirnir Halldóra Mogensen frá Pírötum og Kolbeinn Öttarsson Proppé frá Vinstri grænum.

„Við erum farin að sjá að hugur og líkami eru nátengd fyrirbæri. Við vitum að líkamsrækt skiptir sköpum fyrir almenna vellíðan og sem betur fer erum við farin að átta okkur á því að hugarræktin er ekki síður mikilvæg.“

## KOLEFNISJÖFNUN

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um kolefnisjöfnun kemur út föstudaginn 28. júní nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.  
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

SUZUKI  
Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
[suzukisport@suzuki.is](mailto:suzukisport@suzuki.is)  
[Suzuki.is](http://Suzuki.is)

## Bílar óskast

### VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús  
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

## Bátar



## TOHATSU UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÖNSK  
GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalítlir Hljóðlátir  
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær  
Sími: 555 6444 - [www.maras.is](http://www.maras.is)

## Þjónusta

### Pípulagnir

Pípulagnþjónustan oje 780-3939. Allt almennt viðhald og breytingar. Dren, frárennsli.

### 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](http://www.vy.is)

### Bókhald

RÉTTA-BÓKHALDSÞJÓNUSTA. Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða [olafur@retta.is](mailto:olafur@retta.is).

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

### Nudd

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

## Bólstrun

### Svampur.is

Þjóðum uppá sérsniðnar svampdýnur og bólstrun fyrir:

- Tjaldvagninn • Fellihýsið
- Húsbílinn • Bátinn
- Hjólhýsið • Sumarhúsið
- Heimilið o.m.fl!

Fljót og góð þjónusta

Svampur.is • Vagnhöfða 14 Reykjavík  
Símar 567 9550 og 858 0321

### Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsaviðhald

Múrari tekur að sér tröppuviðgerðir sem og allt almennt viðhald fasteigna s:6974650

## GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

## Keypt & Selt

### Til sölu



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 [www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is) gitarinn@gitarinn.is

### Óskast keypt

### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

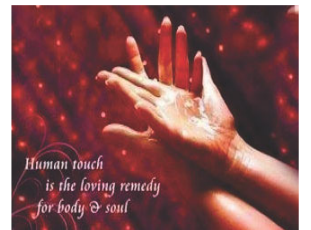
[www.kaupungull.is](http://www.kaupungull.is)

Opið mán - fös 11-16,  
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

## Heilsa

### Nudd



### TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 [www.tantratemple.is](http://www.tantratemple.is)

## 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

# CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

## HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR  
SPILASALUR

Komdu og freistaðu  
gæfunnar!

## LIFANDI TÓNLIST



## AMIGOS

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

## HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

## HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

[WWW.CATALINA.IS](http://WWW.CATALINA.IS)

## Atvinnuhúsnæði

## VERSLUNARHÚSNÆÐI FYRIR MARKAÐI, LAGERSÖLU, ÚTSÖLU O.F.L.

Til leigu í lengri eða skemmri tíma eftir samkomulagi. 235 fm. í Boltholti 4, stórir glugar, næsta hús við Laugaveg 178. Laust strax eða e. samkl.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.  
Grensás ehf. / Ragnar

## VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Boltholti 4, næsta hús við Laugaveg 178  
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.  
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.  
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust fljótlega.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.  
Grensás ehf. / Ragnar

## FRÍSTUNDABIL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m<sup>2</sup> bíl. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

## Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464

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

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500

GEYMSLURTILLEIGU.IS  
SÍMI: 414-3000

Gerðu verðsamanburð!

## Atvinna

## Atvinna í boði

## STARF Á HESTALEIGU

Vantar vanan mann í sumar á hestaleigu 30 km. frá Reykjavík. Þarf að geta byrjað sem fyrst. Uppl. í s: 616- 1569

## Atvinna óskast

## VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA ADRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta  
- proventus.is Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is

## Snyrti &amp; Nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ

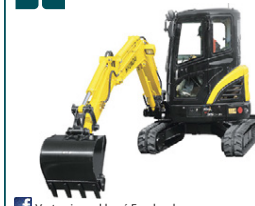
- ▶ Andlitsbað, litun og plokkun
- ▶ Tilboð 9.500,-
- ▶ Meðferð tekur 60 mín

Verið hjartanlega velkomin.

Tímáttanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart



## EYJALIND



Vertu vinur okkar á Facebook

Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

## Gúmmíbelti

- Fyrir smágröfur



## Ársfundur UNICEF á Íslandi

Ársfundur UNICEF á Íslandi verður haldinn í Safnahúsinu Hverfisgötu 15, miðvikudaginn 26. júní, kl 10-11.

Allir velkomnir

unicef fyrir öll börn



Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Eignaborg auglýsir til sölu eftirgreindar jarðir:



## Hlíðarendakot í Fljótshlíð

Jörð sem er um 400 ha að stærð auk hluta í óskiptu landi. Ægífastur útsýni er á landinu og sést m.a. til Vestmannaeyja, Eyjafjalla- og Mýrdalsjökuls. Fagrir fossar falla af brúnum, þar á meðal hinn þekkti Gluggafoss.

Helstu byggingar eru 152 m<sup>2</sup> íbúðarhús byggt 2000 og 411 m<sup>2</sup> skemma reist 1997. Rafmagn er fengið frá vatnsafls virkjun frá 2015 sem er á jörðinni.

Sjá nánar á [eignaborg.is](http://eignaborg.is)



## Hraunhóll, Landsveit

Landið er 26,2 ha að stærð og liggur með Minnivallalæk þar sem útsýni er frábært.

Á landinu er vandað bárujansklætt íbúðarhús úr timbri, 64 m<sup>2</sup> að stærð, byggt 2004 og 180 m<sup>2</sup> skemma úr timbri klædd bárujárni, byggt 2016. Rafmagn frá samveitum, ljósleiðari og neysluvatn frá borholu.

Sjá nánar á [eignaborg.is](http://eignaborg.is)



## Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi á Seltjarnarnesi.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi á Seltjarnarnesi.

## Bygggarðar

Bæjarstjórn Seltjarnarnesbæjar samþykkti þann 12. júní 2019, í samræmi við 1. mgr. 43. w gr. skipulagslaga nr. 123/2010, að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi Bygggarðasvæðis á Seltjarnarnesi. Gildandi deiliskipulag var samþykkt í bæjarstjórn 13. febrúar 2013 og birt í B-deild Stjórnartíðinda 16. júlí 2013.

Tillagan er sett fram á uppdrætti og í greinargerð og felur í sér skipulag á deiliskipulagssvæðinu og gert er ráð fyrir þremur húsagerðum, einbýlis-, rað- og fjölbýlishúsum.

Breytingin felur í sér að minnka einingar, bæði hús og íbúðir. Hæðir húsa og nýtingarhlutfall verður í samræmi við gildandi deiliskipulag.

Heimilt verður að byggja tveggja og þriggja hæða fjölbýlishús, eins eða tveggja hæða raðhús og eins eða tveggja hæða einbýlishús.

Tvær heitavatns borholur eru innan deiliskipulags-svæðisins, þær eru í fullri notkun. Þeim er útteilt tilteknu helgunarsvæði og tryggt að unnt sé að athafna sig við rekstur holanna.

Tillagan liggur frammi á 1. hæð skrifstofu Seltjarnarnesbæjar að Austurströnd 2, virka daga frá kl. 8:00 til 14:00, frá 21. júní til og með 7. ágúst 2019. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðu bæjarins [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is) undir liðnum skipulagsmál.

Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega til Þjónustuværs Seltjarnarnesbæjar, Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes, merkt b.t. byggingarfulltrúa, eða á netfangið [postur@seltjarnarnes.is](mailto:postur@seltjarnarnes.is) eigi síðar en 7. ágúst 2019. Vinsamlegast gefið upp netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Seltjarnarnesi, 21. júní 2019.

Skipulags- og byggingarfulltrúi á Seltjarnarnesi  
Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnesi



SELTJARNARNESBÆR

[seltjarnarnes.is](http://seltjarnarnes.is)

## EIGNABORG

FASTEIGNASALA

Hamraborg 12, 200 Kópavogi, [www.eignaborg.is](http://www.eignaborg.is)

Nánari upplýsingar gefur Sveinbjörn Sveinbjörnsson, lögmaður og lögg. fasteignasali, gsm: 892 2804, netfang: [sveinbjorn@eignaborg.is](mailto:sveinbjorn@eignaborg.is)