

# föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS 13. ágúst 2010

## GJÖRNINGUR Á NORÐURPÓLNUM

Melkorka Ólafsdóttir og Daníel Bjarnason eru meðal þeirra fjölhæfu listamanna sem skipa kammersveitina Ísafold. Sveitin kemur fram á sviðslistahátíðinni artFart í næstu viku.



TÍSKUVIKAN Í KAUPMANNAHÖFN + SAMFESTINGAFÁR Í REYKJAVÍK +  
STÚDÍÓ AKKERI LÍFGAR UPP Á TILVERUNA + NAUTNASEGGIR Á EYRARBAKKA

### FRÁBÆRT FARTÖLVUTILBOÐ

# Kr. 129.950



#### MSI CX605-023N

- 2.2GHz Intel Pentium T4500 örgjörvi
- 4GB DDR2 minni
- 320GB SATA diskur
- 15.6" LED breiðskjár
- Vefmyndavél og DVD/CD skrifari
- ATI HD5470 1GB DDR3 skjákort
- Windows 7 Home Premium



15.6"

SÆKTU EDA FÁÐU SENT • SENDINGAR-  
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750 HVERT Á  
LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 •  
201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • WWW.ATT.IS

**@tt.is**  
Allt tölvutengt á betra verði

# núna

\* það er ennþá sumar!

## ELÍN EYFÓRSDÓTTIR TÓNLISTARKONA

Ég er að spila á 13fest á Venue í kvöld, þar sem kemur fram fullt af flottum listakönnum. Á laugardagskvöldið verð ég svo með kveðjutónleika á Rosenberg því ég er að flytja til New York. Þar verð ég með bandi og líka koma fram Ellen Kristjáns, Myrra Rós, Feldberg og Pikkniikk. Þetta verður góð helgi.



### Tískuvikan af stað

Tískuvikan í Kaupmannahöfn fór af stað í vikunni en þar er verið að sýna tiskustraumana vor og sumar 2011. Íslendingar flykkjast á viðburðinn að venju og verður Kaupmannahöfn full af íslensku tiskuelítunni fram yfir helgi. Fatahönnuðir landsins freista þess að selja hönnun sína út fyrir landsteinana. Þar á meðal er tiskuparið Gunnar og Kolla hjá Andersen og Lauth.



### Frumkýning í Köben

Annað tiskupar sem verður í Kaupmannahöfn er Magni og Huguína hjá Kron by KronKron en merki þeirra hefur gengið vel á erlendri grund. Magni og Huguína ætla að selja skólínu sína, nýja sokkabuxnalínu og svo ætla þau að frumsýna fatalínu merkisins sem er væntanleg í búðir með vorinu.

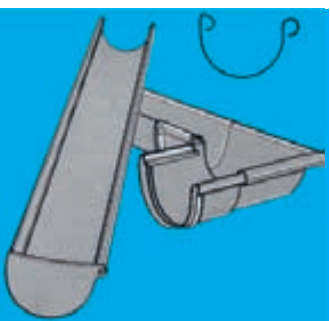


### Líka fyrir börnin

Það verður fróðlegt að fylgjast með hvernig íslenski hönnun verður tekið af erlendu innkaupafólki. Það eru ekki bara fót fyrir full-orðna fólk á sýningunni því þar hefur íslenskur barnafatnaður líka sína fulltrúa. Bæði barnafatamerkin Igló og Sunbird eru með sölubása á sýningunni. Annars eru flestar fataverslanir landsins með fólk á sínum vegum til að kaupa inn sumarfatnaðinn fyrir næsta ár, enda danska tiskuvikan sú besta í Skandinavíu.



## SANYL PAKRENNUR



- RYÐGA EKKI
- PASSA Í GÖMLU RENUJÁRNIN
- STANDAST ÍSLENSKT VEÐURFAR
- AUÐVELDAR Í UPPSETNINGU
- ÓDÝR OG GÓÐUR KOSTUR

**ALFABORG**  
Skútuvogi 6 • Sími 568 6755

Vinkonurnar Tinna Pétursdóttir og Hjördís Ýr Ólafsdóttir reka saman Stúdíó Akkeri:

# LÍFGA UPP Á VERÖLDINA

„Þetta er fyrirtæki utan um okkar eigin hönnun, en við tökum líka að okkur verkefni fyrir aðra. Það má segja að við gerum allt frá því að búa til boðskort í afmæli til þess að skapa heildarútlit fyrir fyrirtæki,“ segir Tinna Pétursdóttir, sem ásamt Hjördísi Ýr Ólafsdóttur rekur Stúdíó Akkeri.

Fyrstu vörur þeirra eru að koma í sölu í Bókabúð Máls og menningar á næstu dögum, en það eru litríkir límmiðar sem nota má til að skreyta veggi, barnaherbergi, eldhús eða hvað sem manni dettur í hug. Á næstunni er svo von á fleiri vörum. „Við erum meðal annars með veggspjöld og óróa á teikniborðinu sem von er á á næstunni,“ segir Hjördís.

Þær Tinna og Hjördís hafa þekkt lengi en þær voru meðal annars báðar við nám við hönnunarskólann IED í Mílanó fyrir nokkrum árum. Þar var Tinna í mastersnámi í umbúðahönnun en hún hafði áður klárað B.A. gráðu í grafískri hönnun við sama skóla. Hjördís lærði iðnhönnun og bætti svo við sig mastersnámi í grafískri hönnun í Ástralíu. „Þótt við höfum ekki byrjað á sama stað þá tónar námið okkar vel saman og sameinast skemmtilega hjá okkur,“ segir Hjördís og Tinna heldur áfram: „Við vorum búnar að vera hvor í sínu horninu að þukrast í vetur, en fórum svo á stefnumót og



Gaman í vinnunni Hönnunartvíeykið Tinna og Hjördís hefur gaman af samvinnunni, enda hafa þær líkan smekk og viðhorf til lífsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

komumst að því að okkur dreymdi nokkurn veginn sömu draumana. Við höfum svipaðan stíl og filósófíu sem endurspeglast í því sem við erum að gera.“

Hönnun þeirra einkennist af fallegum litum og formum og já-

kvæðni og gleði skín í gegn. „Við viljum skapa stóra hluti úr litlu. Þeir þurfa ekki alltaf að vera flóknir – réttu litirnir í réttu samhengi geta gert ótrúlega mikið fyrir annars hefðbundið rými,“ segir Tinna.

Þær Tinna og Hjördís halda líka úti bloggi á vefslóðinni <http://blog.studioakkeri.com/> sem auðvelt er að fyllast innblæstri yfir, enda stútfullt af fallegum hlutum, sniðugum hugmyndum, og ýmsu öðru sem gleður augað. - hhs

Arna Ösp og David reka kaffiskýlið Bakkabrim á Eyrarbakka:

## Lífrænt fyrir nautnaseggi

Niðri við gömlu bryggjuna á Eyrarbakka opnuðu þau Arna Ösp Magnúsdóttir og David Kelley nýverið kaffiskýlið Bakkabrim í litlu 30 fermetra húsi. Húsið byggðu þau sjálf, sem er í anda staðarins, enda allur matur sem þar er seldur lífrænn og búinn til frá grunni af þeim sjálfum. Eitt af því sem í boði er á Bakkabrimi eru pikkniikkörfur og teppi, sem gestir geta tekið með sér í göngutúr, til dæmis á nærliggjandi strönd, sem minnir helst á útlendar baðstrendur.

Þau Arna og David leggja mikla áherslu á gæðakaffi. „Það var eiginlega aðalástæðan fyrir því að við ákváðum að opna kaffihús, að okkur langaði að geta skotist og fengið okkur virkilega gott gæðakaffi!“ segir Arna og bætir við að þeim sé annþ umhverfið. Því séu öll götumál úr lífrænt niðurbrotanlegum efnum og megi því fara beint í safnhauginn með grænmetinu þegar búíð er úr bollanum.



Kaffifólk Þau Arna og David leggja mikla áherslu á að bjóða gæðakaffi í kaffiskýlinu sínu á Eyrarbakka, enda miklir kaffiunnendur sjálf. MYND / ÚR EINKASAFNI

Bakkabrim er opið frá 10 til 22 alla daga. Um helgina er aldamótahátíð á Eyrarbakka og verður margt um að vera á staðnum. Þangað er tilvalið að skreppa í

helgarbáltur, kíkja við í kaffiskýli þeirra Örnú Aspar og Davids í leiðinni og ná sér í einn rjúkandi götubolla.

- hhs

### \* augnablikið



HEIDI KLUM Hvort sem það eru súperstjörnur heimsins eða tiskustelpurnar í Reykjavík þá elska þær allar samfestinga. Ofurfyrirsættan Heidi Klum sást í einum slíkum á göngu í Brooklyn á dögunum.

## Nýjar Haustvörur



59.900,-

**Legubekkur**  
Þægilegur og fallegur hvíldarstaður

19.900,- **Skemill**  
Margir litir, mjúk áferð

**NÝTT**  
haust  
2010



**Stóll 38.900,-**  
Rómantísk stemning  
og þægindi



**NÝTT**  
haust  
2010

**Sófar og stóll**  
Klassísk og vönduð hönnun

89.900,-



59.900,-

119.900,-

**NÝTT**  
haust  
2010



**Stóll 29.900,-**  
Skemmtilegt nýtt útlit á stólum

**NÝTT**  
haust  
2010

**Púðaverð**

45x45 1.490,-  
til 2.990,-

60x60 3.990,-

hringlaga 1.990,-  
til 2.990,-

**Púðar**  
raðaðu saman litum  
og munstri



**NÝTT**  
haust  
2010



**Púðar**  
Það er klassi  
yfir hvítu og ljósbrúnu

**Ódýra  
hornið**

**NÝTT**  
haust  
2010



**Teketill 1.190,-**  
Litríkir og lokkandi katlar

the  
**PIER**

kemur stöðugt á óvart

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

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími: 522 7860 // Korputorgi / 112 Reykjavík / sími: 522 7870

# MEÐ TÓNLISTINA Í NÝ RÝMI

**Melkorka Ólafsdóttir og Daníel Bjarnason eru á meðal stofnenda Kammersveitarinnar Ísafoldar, sem samanstendur af ungum og efnilegum hljóðfæraleikurum. Kammersveitin er á meðal þeirra sem koma fram á sviðslista-hátíðinni artFart og setur hún upp gjörning í Norðurlandnum ásamt nokkrum vídeólistamönnum þann 18. ágúst næstkomandi.**

**Viðtal:** Sara McMahon

**Ljósmyndir:** Arnþór Birkisson

**K**ammersveitin var stofnuð árið 2003 og er eitt af markmiðum sveitarinnar að koma samtímatónlist á framfæri við almennig. Ísafold gaf út sína fyrstu plötu árið 2007 sem hlaut mikið lof gagnrýnenda og ári síðar hlaut hún Íslensku tónlistarverðlaunin sem flytjandi ársins í flokki sígildrar og samtímatónlistar.

Ásamt því að vera einn af stofnendum Ísafoldar er Melkorka einnig flautuleikari sveitarinnar. Hún útskrifaðist með BA-gráðu í tónlist frá Listaháskóla Íslands vorið 2004 og hefur síðan þá sótt tíma hjá ýmsum virtum flautuleikurum víða um heima. Nýverið hreppti hún fjórða sætið í hinni alþjóðlegu Carl Nielsen tónlistarkeppni sem þykir einstaklega góður árangur. Daníel er hljómsveitarstjóri og þykir eitt efnilegasta tónskáld sem komið hefur fram undanfarin ár. Hann lauk prófi í tónsmíðum og hljómsveitarstjórnun við Tónlistarskólann í Reykjavík vorið 2003 og stundaði framhaldsnám í hljómsveitarstjórnun í tónlistarskóla í Þýskalandi, þaðan sem hann útskrifaðist með hæstu ein-kunn. Aðspurð segja þau kammersveitina hafa byrjað sem hálfgerð sumarverkefni nokkurra ungra og efnilegra tónlistarmanna.

**Daníel:** „Við stofnuðum Ísafold árið 2003. Á þeim tíma vorum við flest að klára tónlistarnám hér á Íslandi og þetta byrjaði sem hálfgerð sumarverkefni. Okkur fannst líka vanta vettvang þar sem ungt tónlistarfólk gæti komið saman og spilað góða músík.“

**Melkorka:** „Fyrsta sumarið ferðuðumst við í rútu í kringum landið og spiluðum í þorpum og bæjum, en þetta hefur þróast mikið síðan þá og nú höfum við unnið að mjög

fjölbreyttum verkefnum með mismunandi listamönnum.“

## SJÓNÆN TÓNLIST

Ísafold setjur upp gjörning í tengslum við artFart-sviðslistahátíðina. Gjörningurinn samanstendur af lifandi tónlist og vídeóverkum sem unnin eru af myndlistarmönnum Unu Lorenzen, Henrik Linnét, Ingibjörgu Birgisdóttur, Söru Gunnarsdóttur og Anne Harild. Tónlistin sem Ísafold flytur tilheyrir svonefndri spektralstefnu sem er tileinkuð hljóðtíðnispælingum og hljóðeðlisfræði. Ekki er um hefðbundna tónleika að ræða heldur er þetta eins konar opið hús og er sýningargestum frjálst að koma og fara eftir hentisemi. Spektraltónlist þykir nokkuð sjónræn og þannig varð til hugmyndin að fá vídeólistamenn til liðs við sveitina og úr varð þessi einstaki gjörningur þar sem lifandi tónlist er flutt við verk listamannanna.

**Melkorka:** „Spektraltónlist er mjög sjónræn og margir myndlistarmenn eru hrifnir af þessari músík og þannig kom hugmyndin um að blanda þessu tvennu saman. Það sem er kannski óvenjulegt er að tónlistin kom fyrst, svo myndin, oftast er það öfugt. Við höfum haft mikinn áhuga á að brjóta upp þetta hefðbundna tónleikaform og með því viljum við reyna að ná til breiðari hóps og um leið gefa fólki tækifæri til að upplifa tónlist í öðru samhengi.“

**Daníel:** „Við vorum einu sinni með tónleika á Kjarvalsstöðum sem voru settir upp eins og myndlistarsýning. Sýningargestir gengu á milli sala þar sem mismunandi tónverk voru leikin og það heppnast mjög vel.“

Er þetta form framtíðin í tónleikahaldi?

**Daníel:** „Ég held ekki að það komi í staðinn fyrir önnur hefðbundnari tónleikaform, þetta er frekar góð viðbót við það. Mér finnst mjög skemmtilegt að fara með þessa tónlist út úr tónleikasalnum og inn í ný rými sem bjóða upp á nýja nálgun og kannski nýja hlustun.“

Eitt verkanna sem flutt verður í Norðurlandnum er eftir tutugu og sex ára gamalt breskt tónskáld, Ed Finnis. Hann er sérfræðingur í spektralstefnunni og mun halda fyrirlestur um hugmyndafræði stefnunnar klukkan 20.00 sama kvöld.

## MENNING MIKILVÆG

Kammersveitin Ísafold hefur komið saman á hverju ári frá stofnun og segir Melkorka það gefa meðlimum sveitarinnar tækifæri til að koma reglulega heim og spila saman.

**Melkorka:** „Við höfum verið með verkefni á hverju sumri frá 2003 og fyrir hrun komum við einnig saman yfir jólin.“

Daníel segir meðlimi sveitarinnar ávallt tilbúna til að koma heim og að hingað til hafi gengið ágætlega að ná öllum saman þó auðvitað komist ekki alltaf allir. Það getur þó verið dýrt að fljúga hingað til lands auk þess sem minna er um styrki eftir hrun og því hefur sveitin brugðið á það ráð að koma af stað styrktarsöfnun.



Setja upp gjörning Daníel Bjarnason og Melkorka Ólafsdóttir eru á meðal stofnenda Kammersveitarinnar legustu hljóðfæraleikurum landsins.

**Melkorka:** „Þar sem stór hluti af Ísafoldarhópnum býr erlendis getur verið erfitt að koma fólki heim til að spila og því höfðum við hugsað þennan tónlistargjörning sem eins konar fjáröflunarleið fyrir okkur. Við viljum gera þetta svolítið skemmtilegt og ætlum meðal annars að vera með súpu og drykki á boðstólum sem hægt er að kaupa aukalega,“ segir Melkorka og bætir við að hornleikari sveitarinnar, Ella Vala Ármannsdóttir, muni sjá um súpugerðina.

Aðspurð telur Melkorka það sjaldan hafa verið jafn mikilvægt og nú að hlúa að menningu en bætir við að það sé alls ekki erfiðara að ná eyrum manna eftir hrun. „Gildi manna og áherslur hafa breyst, fólk leitar í áhugaverða hluti sem auðga líf þess, hluti sem ekki endilega kosta mikla pen-

inga,“ segir hún. Daníel samsinnir þessu og svarar neitandi þegar hann er inntur eftir því hvort erfitt sé að vera tónlistarmaður í dag. „Nei, það er ekki erfiðara að vera tónlistarmaður eftir hrun en það er erfiðara að finna styrki. Reykjavíkurborg hefur þó verið dugleg við að styðja við bakið á okkur en maður verður líka að finna nýjar leiðir til að safna fé.“

Þið þurfið þá að vera dugleg að finna ykkur verkefni?

**Daníel:** „Maður er bæði duglegur að finna sér verkefni og svo finna verkefni manna líka,“ segir hann brosandi.

## UPPLIFUN

Þar sem meðlimir Kammersveitarinnar Ísafoldar eru búsettir víða um heim fá þau aðeins nokkra daga til að æfa sig saman fyrir



VORUM AÐ OPNA  
FULLA BÚÐ AF GLÆSI-  
LEGRI HAUSTVÖRU

**TUZZI**  
KRINGLUNNI  
SÍMI 5688777

Kammersveitin Ísafold:

# FULL AF HÆFILEIKAFÓLKI

Kammersveitin Ísafold var stofnuð árið 2003 og var fyrsta verkefni sveitarinnar tónleikaferð um landið. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan þá og hefur hljómsveitin haldið fjölda tónleika og tekið þátt í ýmsum verkefnum. Ísafold sérhæfir sig í flutningi samtímatónlistar og er markmið sveitarinnar að þessi tónlist nái til eyrna sem flestra. Meðlimir Ísafoldar hafa allir skarað fram úr á sínu sviði og sumir hafa

hlotið alþjóðlegar viðurkenningar fyrir störf sín. Á meðal þeirra er fiðluleikarinn Elfa Rún Kristinsdóttir sem hlaut fyrstu verðlaun í Johann Sebastian Bach-tónlistarkeppinni í Leipzig árið 2006. Hún var valin Bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlaununum 2006 og hlaut einnig hvatningarverðlaun Evrópska menningarsjóðsins Pro Europa sama ár. Auk þess hlaut sellóleikarinn Sæunn Þorsteinsdóttir nýverið fyrstu verðlaun í einleikarkeppni

Cleveland Cello Society. Sveitin gaf út sína fyrstu plötu árið 2007 og innihélt hún meðal annars verk eftir Schönberg, Sørensen og Takemitsu. Ári síðar hlaut Ísafold Íslensku tónlistarverðlaunin sem flytjandi ársins í flokki sigildrar og samtímatónlistar og sama ár var Kammersveitin valin Tónlistarhópur Reykjavíkurborgar.



veitarinnar Ísafoldar, sem skipuð er mörgum efni-

tónleikana í Norðurlandinu. Melkorka segir það þó ekki koma að sök því flest séu þau búin að æfa sinn part í nokkurn tíma. Þegar þau eru innt eftir því hvort þau hlakki til kvöldsins svara þau bæði játandi.

**Melkorka:** „Ég hlakka mikið til. Norðurlandinn er skemmtilega hrátt húsnæði og býður upp á marga möguleika. Myndböndin eru að tínast í hús og eru mjög flott. Þetta verður upplifun!“

**Daníel:** „Við vonumst líka eftir góðri mætingu og lofum mikilli stemningu.“

Gjörningurinn hefst klukkan 19.00 og verður hvert myndbandsverk flutt að minnsta kosti tvisvar sinnum á milli klukkan 19.00 og 23.00. Nánari efnisskrá má nálgast á vefsíðum artFart og Ísafoldar.

## Signatures Of Nature

náttúrulegar og lífrænar snyrtivörur



### NATURESCENT

Organic farming, 65 % lífrænn grunnur, 35 % náttúrulegur, engin rotvarnarefni og án allra kemískra efna. Hentar fyrir alla. Verð frá 1.690-4.590 kr.

FRÁBÆR TILBOÐ UM HELGINA



### PARABEN FREE

99.97% náttúruleg. Engin litarefni, inniheldur jurtir, steinefni, aloe vera, spirulina. Fyrir allar húðgerðir. Verð frá 2.190-6.590 kr.

### EFNISINNIHALD:

aloe vera barbadensis, steinefni, rasberrys, möndlur, c-vítamín, e-vítamín, green tea, laufasafi, a-vítamín, spirulina, camomile, magnesium, lemongrass, olive olía, lavender, fruit olía, coconut, jojoba olía

**É**g var búin að vera í rugli með húðina á mér vegna mikilla hitabreytinga og var búin að vera hjá húðsjúkdómalækni og á sterkum lyfjum þar sem ég var gjörn á að fá útbrot og þurrkubletti. Eftir tvær vikur með Mineral Flowers línunni hætti ég á lyfjunum. Húðin á mér er hefur aldrei verið heilbrigðari og fallegri. Ég mæli sérstaklega með gelinu til að hreinsa húðina fyrir svefninn.

**M**ineral Flowers línan er náttúruleg og einstaklega góð við íslenskar aðstæður þar semaska, skyndilega hita- og rakabreytingar eru daglegt brauð. Þessi dásamlegu krem hafa losað mig við öll útbrot og húðlæknaheimsóknir. Whoop whoop fyrir því!



**Þorbjörg Marinósdóttir**  
Elaðakona, bloggari og rithöfundur

**signaturesofnature.is**

Verslun okkar er í Smáralind  
2. hæð við D-inngang. Sími 511-10-09

# tíðin

\* líf í tuskunum

**SKÓLATASKA** Nú er rétti tíminn til að velja sér skólatösku fyrir veturinn. Þessi klassíska leðurtaska fæst í Topshop og myndi sóma sér vel utan um splunkunýjar og ilm-andi skólabækur.



**Tóna saman** Stefania Eysteinsdóttir og Katrín Bragadóttir taka sig vel út í samfestingi.



**Alls konar** Samfestingarnir í Nostalgiu eru af hinum ýmsu gerðum - stuttir og síðir, fínir og hversdagslegir, einlitir og skræpóttir.

Tískuverslunin Nostalgiu er full af samfestingum af ýmsum gerðum:

## SAMFESTINGAFÁR

Ígærkvöldi var haldin heljarinnar veisla í Nostalgiu á Laugaveginum, til að fagna komu nýrra klæða og haustsins. Það má gera ráð fyrir því að þaðan hafi margar stelpur snúið með eins og einn samfesting í poka. Dagný Berglind Gísladóttir, verslunarstjóri í Nostalgiu, segir að hálfgerð samfestingaeði hafi grip-ið um sig á götum Reykjavíkurborgar í sumar, og ekkert bendi til þess að úr því ætli að draga með haustinu. „Margar stelpur eru búnar að átta sig á hvað það er

þægilegt að vera í samfestingi. Svo eru þeir oftast mjög klæðilegir og auðvelt að tóna þá upp og niður,“ útskýrir Dagný.

Hún segir allar mögulegar gerðir af samfestingum í gangi, stuttir og síðir, einfaldir og mjög skrautlegir. Allt sé leyfilegt. „Í sumar hafa stuttir samfestingar verið mjög vinsælir og þeir verða það áfram í vetur, við þykkar sokkabuxur og grófa skó. En svo eru síðu samfestingarnir líka að koma sterkir inn. Við erum með mikið úrval

núna af öllum týpum - einföldum, fínnum, hversdagslegum, doppóttum, og röndóttum ... og hjá okkur eru engir tveir eins, enda hver flík sérválin inn hjá okkur.“

Og Dagný fullyrðir að strákunum þyki samfestingarnir líka flottir. „Það er algengt að strákar komi með kærustunum sínum að máta og ég hef tekið eftir því að þeim finnst þeir bara flottir. Enda mótár vel fyrir vextinum í samfestingi og þeir eru bara mjög klæðilegir.“

- hhs

## Skemmtileg leið til að safna áheitum

Ef þú ætlar að hlaupa til góðs í Reykjavíkumaraþoninu getur þú búið til skemmtilegt myndband af þér á [hlaupastyrkur.is](http://hlaupastyrkur.is). Myndbandið getur þú sent til vina og vandamanna með tölvupósti, á Facebook eða Twitter og vakið athygli á þinni áheitasöfnun.

Skráðu þig strax til leiks og byrjaðu að safna áheitum.

**SAFNAÐU ÁHEITUM**  
hlaupastyrkur.is

27 REYKJAVÍKUR  
MARAÞON  
ÍSLANDBANKA  
21. AGÚST 2010

**Íslandsbanki**  
- Stoltur bakhjarl hlaupsins síðan 1997



heilsuakademían

## Landsins mesta úrval námskeiða:



Hreyfing - heilbrigði - skemmtun

Herþjálfun  
Lífsstílnámskeið  
Karlapúl  
Fit-Pilates  
Box brennsla

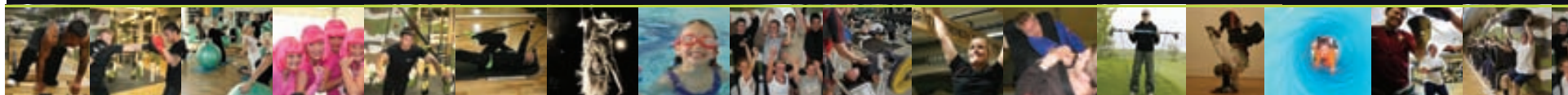
TRX  
Rope Yoga  
Pole Freestyle  
Sci-Fi  
Opnir tímar

Gymstick Nordic  
Walking  
Herþjálfun Ungliða  
Eitt L.Í.F.  
Betra L.Í.F.

Tarzan námskeið  
Breakdans  
Dans  
Sundskóli  
Gæsanir/Steggjanir

**Næstu námskeið hefjast  
mánudaginn 16 ágúst.  
Allra síðustu sumarnámskeiðin.**

**Frábært haust tilboð  
Árskort í tækjasal aðeins **35.990 kr.****



Heilsuakademían Egilshöll - 594 9666 - ha.is - ha@ha.is

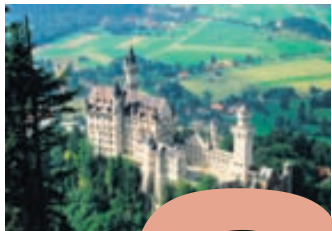


## FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Kristín Rós Hákonardóttir,  
fyrirverandi sunddrottning



**1**  
Vakna og fæ  
mér góðan  
morgunmat með  
mínum heittelskaða í Fussen í  
Þýskalandi.



**2**  
Skoða Neuschwanstein-  
kastala og ganga til baka  
í gegnum skóga og engi í  
glampandi sól og hita.

**3**  
Liggja í sólinni við  
laugarbakkann með  
stóran ferskan ávaxta-  
safá og góða bók.



**4**  
Fara í spa og  
gott nudd.



**5**  
Út að borða á  
fínum veitinga-  
stað og njóta  
lífsins.



# Styrkur & slökun

**gló motion námskeið**  
umbreytir lífi þínu og líkama!

**rope yoga**  
byrjendanámskeið að hefjast

**hefst 16&17 ágúst**  
skráning á [ropeyogasetrid.is](http://ropeyogasetrid.is)

**gló**  
motion

Ný námskeið að hefjast  
[www.ropeyogasetrid.is](http://www.ropeyogasetrid.is)  
sími 535 3800



**OPIÐ**  
Virka daga frá kl. 10-18  
Laugardaga frá kl. 11-17

**HANDKLÆÐI - NÝ SENDING**  
**ÓTRÚLEGT VERÐ**

30x30 cm kr. 99,-  
50x100 cm kr. 499,-  
70x140 cm kr. 995,-  
Baðmottur 50x85 cm kr. 1.090,-



Holtagörðum 2. hæð • Sími 512 6800 • [www.dorma.is](http://www.dorma.is) • [dorma@dorma.is](mailto:dorma@dorma.is)

**ELLEFU LITIR**



**DORMA**

– býður góða nótt