

Lífið

FÖSTUDAGUR
15. ÁGÚST 2014

*Dórun Arna, Salóme
og Thelma Marín*
**NÝ ANDLIT Í
GRÍNPÆTTINA
STELPURNAR 2**

Salka Margrét
**108 SÓLAR-
HYLLINGAR Í
HLJÓMSKÁLA-
GARÐINUM 4**

Jet Korine
**KAUPIR MINNA
AF FÖTUM OG
NOTAR ÞAU
MEIRA 8**

Erna Ómarsdóttir

**KOMIN Í NÍU TIL
FIMM VINNU OG
ORÐIN FULLORÐIN**

FRÉTTABLAÐIÐ

➤ visir.is/lifid

HVER ER?



Nafn?

Steiny Skúladóttir

Aldur? 24 ára

Starf?

Ég ætlaði að skrá mig sem drusla í símaskrána um daginn en það mátti ekki.

Maki?

Laxa-nigiri er reyndar mitt uppáhalds.

Stjörnumerki?

Steingeit eins og Jesús.

Hvað fékkstu þér í morgunmat?

Ég hentist inn í Pétursbúð og keypti mér jóguurt.

Uppáhaldsstaður?

Í dag væri það Vesturbæjarlaugin því það er sólskin.

Hreyfing?

Ég var að byrja í vikingaþreki en annars er ég með gömul skíðalæri.

Uppáhaldslistamaður?

Um þessar mundir er það Dóra Jóhannsdóttir sem er að kenna snilld í Haraldinum.

Uppáhaldsmynd?

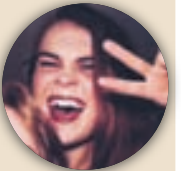
Mulan.

A- eða B-manneskja?

Fer það ekki bara eftir því hvort maður fer snemma eða seint að sofa?

HVERJIR HVAR?

Það var stuð á karóíkuvöldi söngdívunnar Ásdísar Maríu Viðarsdóttur á Dolly í vikunni. Á meðal þeirra sem tóku lagið voru Þuríður Blær Jóhannsdóttir, Reykjavíkurdóttir, en hún tók Eurovision-slagarann Euphoria. Einnig stíga söngkonurnar Karin Sveinsdóttir í Young Karin og Unnur Eggertsdóttir á svið og deildu hljóðnemanum. Í lok kvölds mátti sjá glitta í plötusnúðana og sálar-systurnar Kolbrúnu Klöru og Julíu Ruslanovna að slá í gegn á dansgólfinu.



LIST NÝIR SPROTAR Í GRÍN-FLÓRU ÍSLENSKRA LEIKKVENNA

Þrjár ungar leikkonur stíga sín fyrstu skref í sketsaleik í Stelpunum í haust.

Leikkonurnar Þórunn Arna Kristjánsdóttir, Salóme Rannveig Gunnarsdóttir og Thelma Marín Jónsdóttir koma nýjar inn í aðra þáttaröð Stelpnanna sem frumsýnd verður í haust á Stöð 2.

„Ég dýrkaði þættina þegar þeir byrjuðu,“ segir Þórunn Arna. „Maður leit alltaf rosalega upp til þessara leikkvenna.“

Engin þeirra hefur mikla reynslu af grín- eða sketsaleik og því hleypa þær ferskum andvara inn í þættina. Þær þurftu ekki langan umhugsunarfrest þegar þeim var boðið að taka þátt.

„Að fá tækifæri sem leikkona til að vinna með ótrúlega sterkum hópi leikkvenna með efni sem er samið alfarið af flottum konum. Þetta var „no-brainer“,“ segir Salóme. „Þau hringdu bara og ég sagði já,“ segir hún og hlær.

Thelma Marín er sammála þessu. „Þetta er alveg þvífíkt mikill „girl power“.“

„Þetta eru mín fyrstu spor í gríni. Ég kem mjög fersk inn í þetta,“ segir Thelma og bætir við að þetta sé þar að auki í fyrsta skipti sem hún leikur í sjónvarpi yfirhöfuð ef frá er talið hlutverk fyrir nokkrum árum í þættinum Tíma nornarinnar.

Þórunn hefur heldur ekki mikla reynslu af grínleik. „Þannig að þetta er svolítill áskorun fyrir mig. En ég held að það sé nauðsynlegt að blanda svolítið. Kómíkin lyftir manni upp.“ Hún er spennit fyrir því að fá að búa til marga mismunandi karaktera.



HÚMORISTAR Þrátt fyrir að hafa ekki leikið mikið í grínsketsum eru stelpurnar humoristar að eðlisfari og hláturmildar með eindæmum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Leikkonurnar ungu fóru á sína fyrstu æfingu með hópnum í gær en engin þeirra var sérstaklega stressuð fyrir verkefninu. „Ég var bara mjög spennit,“ útskýrir Salóme. „Það þurfti að breyta tímasetningum og fresta æfingum um einn dag. Mér fannst það mjög erfitt, að þurfa að bíða degi lengur.“

Thelma hefur leikgleðina að leiðarljósi. „Ég hef verið að lesa

skagfirskar skemmtivísur til að koma mér í gírinn. Ég get slegið um mig með skagfirsku gríni,“ segir hún hlæjandi.

Stelpurnar eru framleiddar af Saga Film og handritshöfundar eru þær Brynhildur Guðjónsdóttir, María Reyndal, Katla Margrét Þorgeirsdóttir, Ilmur Kristjánsdóttir og Marianna Clara Lúthersdóttir.

nanna@frettabladid.is

Salóme Rannveig Gunnarsdóttir



Fædd: 1988
Útskrift: Vorið 2013
Fyrri störf: París Norðursins Eldraunin Övitarnir Þingkonurnar Spamalot

Thelma Marín Jónsdóttir



Fædd: 1987
Útskrift: Vorið 2013
Fyrri störf: Tími nornarinnar Sjónvarpsauglýsing KEA-skyr The Visitors og An Die Musik eftir Ragnar Kjartansson

Þórunn Arna Kristjánsdóttir



Fædd: 1983
Útskrift: Vorið 2010
Fyrri störf: Karma fyrir fugla Dýrin í Hálsaskjúga Veslingarnir Ballið á Bessa-stöðum Litli prinsinn Málmaus

MASTERLINE Professional Beauty

ÉG KÆLI CREAM GEL



Ég er kælandi fótagei sem dregur í sig þreytu dagsins. Undragel fyrir þreyttu og bólgnu fætur. Flott blanda með góðum innihaldsefnum eins og myntu og Eucalyptus.

www.master-line.eu

Made in Italy

Fæst í apótekum og Hagkaup

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Prins Póló, beikon og markaðir

Það er margt skemmtilegt um að vera um helgina svona síðsumars og eftir hitabylgju vikunnar eru flestir í stuði til að lyfta sér upp. Á Húrra í kvöld mun sjálfur **Prins Póló** stíga á svið en hann á eitt vinsælasta lagið um þessar mundir, titillag myndarinnar París norðursins. Prins Póló er hugarsmið Svavars Péturs Eysteinsónar en með honum eru bóksalinn Kristján Freyr, bóndinn Berglind Häsler og tónskáldið Benedikt Hermann Hermannsson. Tónleikarnir hefjast klukkan 21.

Á morgun verða svo sannkölluð hátíðahöld á Skólavörðustígnum. Þá mun beikonilmurinn líða um Þingholtin og miðbæinn þar sem **Reykja-**

vik Bacon festival fer fram.

Hátíðin hefur fest sig í sessi meðal landans sem flykist til að fá sér vel steikt beikon en viðburðurinn stendur frá 14-17.

Markaðir verða víða um höfuðborgarsvæðið um helgina. Á morgun verður útmærkaður lúsa-samtaka Laugardals haldinn við smábátahöfnina í Elliðaavogi. Markaðurinn stendur frá klukkan 13 til 17 og mun eflaust kenna þar ýmissa grasi. Á sunnudaginn verður svo fatamarkaður á Kexi Hosteli til styrktar börnum í Palestínu. Sá markaður er opinn frá klukkan 14 til 17.



AUGNABLIKIÐ



Fyrirsætan **Kendall Jenner** stal senunni á rauða dreglinum á Teen Choice-verðlaunahátíðinni sem fór fram í Los Angeles síðustu helgi. Hún var klædd hvítu frá toppi til tótar. Buxur með víðum skálum við einfaldan topp, stílhreint og flott. Hárið og fördunin settu svo punktinn yfir i-ið þar sem einfaldleikinn réð ríkjum í bronsaðri húð og vatnsgreiddu hári.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Ritstjórnarfulltrúi **Álfrún Pálsdóttir** alfrun@frettabladid.is
• Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlson**

New
Store
Opening

Fylgstu með á Facebook
Lindex Iceland

OPNUM
LAUGARDAGINN
16. ÁGÚST
á Glerártorgi, Akureyri

LINDEX

10 SPURNINGAR VIL UMGANGAST HEILT OG HEIÐARLEGT FÓLK

ELÍSABET GUNNARSDÓTTIR, ANNAR EIGANDI
TRENDNET.IS OG VIÐSKIPTAFRÆÐINGUR

- 1. Þegar ég var ung hélt ég að ...** málgleðin í mér væri einungis til skemmtunar og samkjaftaði því ekki allan daginn og gaf for-eldrunum aldrei frí.
- 2. Núna veit ég þó ...** að fullorðið fólk þarf stundum frið og ró, því dóttir mín er nákvæmlega sami karakter og ég var.
- 3. Ég mun eflaust aldrei skilja ...** við verðandi manninn minn því ég elska hann svo mikið.
- 4. Ég hef engan sérstakan áhuga á ...** að umgangast fólk sem kemur ekki til dyranna eins og það er klætt. Ég hef meiri áhuga á að umgangast fólk sem er heilt og heiðarlegt.
- 5. Karlmenn eru ...** alls konar fólk, eins og konur.
- 6. Ég hef lært að maður á alls ekki að ...** sitja á hugmyndum sínum eða draumum – bara láta vaða.
- 7. Ég fæ samvisku-bit þegar ég ...** segist ætla að gera eitthvað sem ég stend ekki við, því reyni ég að láta það ekki koma fyrir.
- 8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ...** aðrir gleyma því, ég horfi eiginlega aldrei á sjónvarp.
- 9. Um þessar mundir er ég upptekin af ...** verkefnum haustsins sem eru mjög spennandi og skemmtileg. Einnig er ég að koma fjölskyldunni fyrir á nýju heimili í nýju landi.
- 10. Ég vildi óska að fleiri vissu af ...** í augnablikinu mikilvægi þvottavélar (!) en mín bilaði nefnilega í vikunni og ég vissi það ekki fyrr en núna hvað ég þarfnast hennar mikið. Skrifin ósk.



Jóga er ákaflega slakandi og styrkjandi íþrótt sem byggist á innri friði.

MYND/POPUYOGA

HEILSA SENDA FRÍÐARÁKALL ÚT Í HEIM MEÐ JÓGAPONI

„Jóga er alltaf friður og ró,“ segir formaður Ungmennaráðs UN Women.

„Við tókumst á við það neikvæða með hinu jákvæða og þess vegna völdum við jóga. Jóga er alltaf friður og ró,“ segir Salka Margrét Sigurðardóttir, formaður Ungmennaráðs UN Women sem stendur fyrir maraþoni í jóga á laugardaginn í Hljóm-skálagarðinum, eða svokölluðu jógaþoni.

„Ofbeldi er aldrei friður. Við viljum senda þau skilaboð út í samfélagið að ofbeldi gegn konum eigi ekki að líðast.“

Verkefnið er samstarfsverkefni ungmennaráðs UN Women og Pop Up Yoga Reykjavík.

Jógaþonið lýsir sér þannig að þátttakendur gera 108 sólarhyllingar og senda þannig í sameiningu friðarákall út í heiminn um afnám ofbeldis gegn konum. Þrjú jógakennarar sjá um að leiða hópinn og skipta þeir á milli sín sólarhyllingunum.

„Byrjendur geta alveg verið með eins og reyndir jógar,“ útskýrir Salka. „Það verður hægt að hvíla sig á milli og þú átt ekki að ofreyna þig.“

Skráning fer fram á un-women.is og skráningargjald er 2.900 krónur, sem rennur óskipt til verkefna UN Women.

Mikilvægt er að fólk skrái sig með fyrirvara og undirbúi sig bæði líkamlega og andlega. „Þetta er mikil andleg upplifun. Það myndast svo mikill samtakamáttur þegar margir hugsa það sama.“

Ungmennaráð UN Women var stofnað fyrir aðeins tveimur árum en þegar hefur ráðið haldið vel heppnaða viðburði. „Við viljum vekja athygli á málefnum kvenna og UN Women fyrir ungu fólki. Ungt fólk getur haft áhrif með vitundarvakningu og framlagi sínu til samfélagsins.“



Salka Margrét Sigurðardóttir

108 hefur í gegnum söguna og í hinum ýmsu trúarbrögðum verið talin heilög tala. Þegar gerðar eru 108 sólarhyllingar er það talið til þess fallið að fagna breytingum eða til þess að boða frið, virðingu og skilning.

Fjölskyldudagur á KEX til styrktar börnum í Palestínu

Markaður, veitingar, andlitsmálning happdrætti og uppákomur.

KEX Hostel 17. ágúst frá 14–17

Frjáls framlög eru einnig vel þegin, hægt er að leggja inn á reikning 0140-05-071350, kt. 081288-2839.

Allur peningur sem safnast rennur óskiptur til hjálparstarfs Rauða krossins.



Miðasala hefst kl. 12 á mánudag

Miðasala í Hörpu og á harpa.is
Miðasölusími 528 5050

Frumskýning
18. október kl. 20

25. október kl. 20
1. nóvember kl. 20
8. nóvember kl. 20

Sýnt í Eldborg í Hörpu

DON CARLO

eftir
Giuseppe Verdi



Kór og hljómsveit Íslensku óperunnar
Hljómsveitarstjóri: Guðmundur Óli Gunnarsson

Lýsing: Páll Ragnarsson
Búningar og leikmynd: Þórunn Sigríður Þorgrímsdóttir
Leikstjóri: Þórhildur Þorleifsdóttir



ÍSLENSKA ÓPERAN



MUN EKKI LÁTA DANSARANA BARA STANDA Á SVIÐINU OG ÖSKRA

Erna Ómarsdóttir hefur verið ráðin listrænn ráðgjafi Íslenska dansflokksins. Hún á glæsilegan dansferil að baki og er margverðlaunuð fyrir verk sín. Erna hefur verið óhrædd við að feta sínar eigin slóðir og mun beina sjónum að þeim sköpunarkrafti sem býr í íslenskum listamönnum í starfi sínu með flokknum.

Þetta er í fyrsta skipti sem ég er með skrifstofu, svara í símann og með tölvuna mína á sínum stað.

Þetta er mjög fullorðins,“ segir Erna Ómarsdóttir, dansari og danshöfundur og nýráðinn listrænn ráðgjafi Íslenska dansflokksins. „Mér fannst ég þurfa að fara í fínan jakka fyrsta vinnudaginn þannig að ég fékk einn lánaðan hjá mömmu. Ég ætla alltaf að vera voða fín á skrifstofunni því ég er búin að vera í æfingagallanum alla mína tíð.“

Erna er einn virtasti dansari og danshöfundur landsins og hefur unnið með fremstu dans- og sviðslistahópum Evrópu. Hún hefur hlotið fjölda viðurkenninga fyrir störf sín sem listamaður, bæði hér heima og erlendis. Erna er þekkt fyrir að vera afar frumleg í verkum sínum og í raun á jaðrinum. Hún hefur verið kölluð Björk dansins og eru þær sagðar eiga meðal annars sameiginlegt að þora að taka áhættu og storka því hefðbundna. Það kom því eflaust einhverjum á óvart að Erna, sem hefur unnið í verkefnum víðs vegar um heiminn alla sína fullorðinstíð, væri orðin ríkisstarfsmaður í nú til fimm vinnu.

„Þetta kom sjálfri mér þínu á óvart. Þetta kom svo óvænt upp og margir hvöttu mig til að sækja

um. Fyrst var ég ekki viss um að ég væri rétta manneskjan í þetta en svo fékk ég sterkt á tilfinninguna að þetta væri alveg rétt. Þetta er klárlega formlegri staða en ég hef áður verið í, en það þarf ekki að þýða að þetta verði voða alvarlegt eða leiðinlegra. Alls ekki.“

Tekur við flokknum eftir átakavetur

Erna hóf störf núna í vikunni en Lára Stefánsdóttir sagði starfi sínu lausu hjá flokknum í mars síðastliðnum. Starfslokin voru sögð vera vegna listræns ágreinings en dansflokkurinn var töluvert í fréttum í vetur vegna óánægju og átaka innan flokksins. Hvernig er að taka við eftir slíkt? „Ég veit ekki alveg hvað gekk á enda var ég ekki þarna. Miðað við mína fyrstu daga finn ég mikinn kraft í flokknum og mín tilfinning er að fólk sé í stuði til að prófa eitthvað nýtt með mér. Ég hef mjög góða tilfinningu fyrir vetrinum.“

Erna er ráðin til eins árs og segir hún að ekki verði gerðar miklar breytingar á þeim stutta tíma. Óhjákvæmilega fylgi þó nýrri manneskju nýjar áherslur, nýtt tengslanet og ný sýn.

„Ég mun ekki hrista upp í öllu og láta bara dansarana standa

á sviðinu og öskra,“ segir Erna hlæjandi, en ein innsetning eftir Ernu er einmitt öskurklefningur sem Reykvikingum var boðið að fá útrás með því að öskra úr sér lungun. „Mig langar meðal annars til að fá efnilega, íslenska dansara og danshöfunda til að skapa með dönsurum flokksins. Við eigum svo mikið af flottu listafólki sem starfar erlendis og enginn veit af hér heima. Mér finnst eitt af hlutverkum dansflokksins vera að koma þeim á framfæri og nýta sköpunargáfunna sem við eigum. Auðvitað verður líka annað klassískara og gæðin alltaf í fyrirrúmi.“

Dansarar verða að vera sýnilegri

En af hverju ætli dansarar og danshöfundar fái svo litla athygli hér á Íslandi? Erna segir að það vanti aukinn fjárhagslegan stuðning við dansinn hér á landi svo hann komist á flug og það sé ekki alltaf hægt að ætlast til þess að listamenn vinni frítt. Einnig eigi margir dansarar það sameiginlegt að vera feimnir og lítið fyrir að tjá sig í fjölmiðlum. Erna segir að dansarar verði að hrista það af sér.

„Ég skil það samt alveg. Ég var sjálf mjög feimin en þetta fylgir starfinu. Við viljum hafa

„Þetta er klárlega formlegri staða en ég hef áður verið í, en það þarf ekki að þýða að þetta verði voða alvarlegt eða leiðinlegra. Alls ekki.“

áhrif og þá verðum við að vera sýnileg. Ég er í þessu starfi af því að ég vil koma einhverju á framfæri. Annars væri ég bara í stofunni heima hjá mér að dansa fyrir framan spegilinn,“ segir Erna og bætir við að hún sé þó alls ekki alltaf svona sjálförugg. „Það læðist alltaf að mér einhver efi þegar ég er að búa til verk og mér finnst ég aldrei tilbúin. En það er bannað að hætta við. Maður verður bara að halda áfram og þá gerist oft eitthvað stórkostlegt.“

Undanfarin ár hefur Erna starfað mestmegnis með mannum sínum, Valdimar Jóhannssyni. Þau reka sviðslistahópinn Shalala saman. Stundum vinna þau bara tvö saman en oft fá þau allt upp í tíu aðra listamenn í lið með sér. Þau hafa flakkað um alla Evrópu með verk sín og fengið frábærar viðtökur.

„Við gerum eiginlega allt. Tónlist, dans, gjörning, bara allt sem okkur dettur í hug og

STARF

Listrænn ráðgjafi Íslenska dansflokksins

ALDUR 42 ára

HJÚSKAPARSTAÐA

Í sambúð með Valdimar Jóhannssyni

BÖRN

Úlfur Óðinn þriggja ára og Urður Æsa eins árs

mér finnst í raun og veru erfitt að skilgreina nákvæmlega hvað við erum. Valdimar er meira að segja farinn að dansa í verkunum. Hann er svolítið stíður en rosalega flottur.“

Tvö börn á þremur árum

Fyrir þremur árum eignuðust Erna og Valdimar sitt fyrsta barn, Úlf Óðin. Hann hefur flakkað með þeim um Evrópu þegar þau eru á sýningarferða-

„Við viljum hafa áhrif og þá verðum við að vera sýnileg. Ég er í þessu starfi því ég vil koma einhverju á framfæri. Annars væri ég bara í stofunni heima hjá mér að dansa fyrir framan spegilinn.“

lögum en þegar annað barn þeirra, Urður Æsa, var væntanlegt ákváðu þau að flytja til Íslands.

„Við vorum búin að vera með annan fótinn á Íslandi en hinn í hinum ýmsu löndum. Við fundum að með tvö börn þyrftum við að koma okkur aðeins betur fyrir. Það er svo yndislegt að vera umvafinn fjölskyldu og vinum hér heima og við erum svo heppin að fá mikla aðstoð með börnin, svo við getum haldið áfram að skapa saman, ferðast um og sýna.“

Erna segist hafa verið á báðum áttum með hvort hún ætti að eignast börn. Hún hafi aldrei verið mikil barnagæla og ekki verið viss um að móðurhlutverkið samræmdist dansferlinum. Svo fóru vinkonur og systkini að eignast börn og hún fann hvað það var gefandi að elska svona litla veru.

„Þetta gerir lífið og allt betra, og fer ótrúlega vel saman við sköpunarþörfina. Auðvitað hefur maður minni tíma, það er lítið félagslíf og maður vinnur bara og sinnir fjölskyldunni. Við Valdi vintnum náttúrulega mikið saman og svo bættust börnin við og það varð að einni heild. Eins og fjölskyldufyrirtæki. Þegar ég var ólétt notaði ég til dæmis bumbuna í verkum mínum. Maður breytir bara aðeins til og aðlagar, en börn stoppa ekki sköpunina.“

Vinnan er ástríða

En það eru breyttir tímar hjá þeim þar sem bæði eru komin í fasta vinnu. Börnin komin með dagvistun í vetur og veturinn verður því ólíkur því sem fjölskyldan hefur kynnst áður. Erna segir að þau séu loksins orðin fullorðin og hún óttast ekkert að henni muni leiðast það.

„Við höldum áfram að sýna verk Shalala. Við vorum búin að skuldbinda okkur áður en ég var ráðin í þetta starf. Það verður bara hollt fyrir mig og dansara dansflokksins að ég þurfi að skreppa út einu sinni í mánuði þar sem ég fæ útrás fyrir sýniþörf mína og þau fá frí frá mér. Svona eins og í góðu ástarsambandi.“

Erna og Valdimar munu sýna nýtt verk eftir sig á Reykjavík Dance Festival í lok mánaðarins og vera með innsetningu á menningarnótt. Sú innsetning mun kallast Raddir Reykjavíkur þar sem boðið verður upp á hljóðbylgjunudd með öskrunum sem söfnuðust í öskurkleanum í fyrra. Erna og Valdimar munu því halda áfram að skapa saman þótt þau séu orðin svona líka fullorðin.

„Þetta er ástríða sem bindur okkur saman. Við höfum oft reynt að fá pössun og eiga rómantískt kvöld án þess að tala um vinnuna. En það gengur aldrei upp. Þangað til við ákváðum bara að fá pössun og eiga rómantískt kvöld saman og tala allt kvöldið um vinnuna. Það var mjög rómantískt.“

Myndaalbúmið



Erna og Valdimar í öskurkleanum. • Með fjöllistahópnum Skyr Lee Bob. • Úlfur Óðinn og Urður Æsa. • Á sýningarferðalagi á Ítalíu með fjölskyldunni.



Stelpur
Strákar

Ætlar þú í jazz í vetur?

Innritun fyrir haustönn stendur yfir á www.jsb.is

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

Jazzballett

- Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri
- Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16+
- Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir svigrúm til sköpunar og frelsi til tjáningar
- Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamála-ráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaðir:

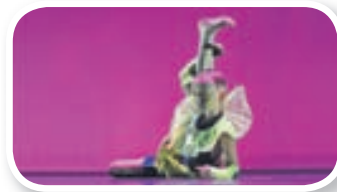
- Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Kennsla hefst 8. september, vertu með í vetur!

Rafræn skráning er á www.jsb.is, nánari upplýsingar í síma 581 3730.

Dansstudio JSB 20+

- Jazz- og nútímadans fyrir 20 ára og eldri
- Varst þú í jazzballett á þínum yngri árum og langar að halda áfram að dansa?
- Fjölbreytt og skemmtilegt 12 vikna dansnámskeið fyrir byrjendur og lengra komna
- Bónus - Frír og ótakmarkaður aðgangur að tækjasal JSB og í líkamsræktartíma í opna kerfinu á meðan á námskeiðinu stendur.



Forskóli fyrir 4-5 ára

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir börn á aldrinum 4-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.



habitat 



ÚTSÖLUNNI
LÝKUR Á
SUNNUDAG

20-50%
AF
ÖLLUM
BORDSTOFU-
HÚSGÖGNUM

50-60%
AF
ALLRI
SUMARVÖRU

30%
AFSLÁTTUR

OAK SLICE
borðstofuborð
Gegnheil eik.
90x180
125.300 kr.

WILBO frá Habitat
3ja sæta sófi 138.600 kr.
2ja sæta sófi 124.600 kr.
Stóll 87.500 kr.

Til í
fjórum
litum

30%
AFSLÁTTUR

50%
AFSLÁTTUR

MAUI sólstóll
með taubaki
8.725 kr.

50%
AFSLÁTTUR

TEVA
sólstóll/bekkur
Fjórir litir – 7.250 kr.

TEKK
COMPANY

TEKK COMPANY og HABITAT | Kaupúni | Sími 564 4400
Opð mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13-18
www.habitat.is | Vefverslun á www.tekk.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



Jet Korine
segist vera með
klassískan stíl og
reynir að kaupa
bara flíkur sem
passa saman.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

FATASKÁPURINN JET KORINE

„Minn stíll er klassískur. Ég er í stríði við fataskápin minn því ég vil minnka hann, vera aðeins með flíkur í honum sem ég nota. Fólk á of mikið af fötum í fataskápum sínum sem eru í lélegum gæðum og það notar ekkert. Mottóíð mitt er að eiga minna og nota meira og ég vil meina að kauphegðun fólks sé lífsstílstengd. Ég kaup mér bara hluti sem ég veit að passa saman og ég mun nota mikið. Ég hugsa líka þannig þegar ég kaup inn vörur í búðina mína.“ segir Jet Korine sem er eigandi búðarinnar GLORIU á Laugaveg



1

„Peysa frá Humanoid, gróft þrjónuð eins og verður mikið um í vetur. Hún er eins og kápa yfir sumartímann en svo á veturna verður hún inniflúk. Þessi peysa er ein af þeim flíkum sem er alltaf í notkun og ég mæli með því að allir eigi í slíka flík í fataskápnunum.“



2

„Hattur frá forte_forte sem fæst í GLORIU. Ég hef alltaf verið hattakona og Íslendingar virðast vera að kveikja á þessu núna. Fylgihlutur vetrarins.“



3

„Þetta er taska frá Jerome Dreyfuss, sem er franskur hönnuður og eiginmaður fatahönnuðarinnar Isabel Marant. Þessi taska kostaði sitt en ég er búin að eiga hana í níu ár og mér finnst hún bara verða flottari með tímanum. Ég nota hana mikið svo þetta eru kaup sem hafa heldur betur borgað sig.“



4

„Stakur jakki frá forte_forte sem ég nota mikið. Það verða allir að eiga einn almennilegan svartan jakka í fataskápnunum. Hægt að para saman við hvað sem er; bæði spari-legur og hvunn dags.“



5

„Þetta pils er frá merki í búðinni minni sem heitir forte_forte. Praktískt pils með háu mitti sem maður sér mikið af núna. Það er bæði þægilegt að hreyfa sig í því og það sýnir kvenlegar línur. Flott er að para það saman við skyrtu sem er girt ofan í eða styttri peysu eða bol.“



GÓÐ LAUSN VIÐ VÖÐVABÓLGU

Ertu með þreytta vöðva eða aum liðamót? Áttirðu erfiða vinnuviku eða tókstu of vel á því í ræktinni og finnur til í vöðvum sem þú vissir ekki að væru til? Þá kemur Deep Heat til bjargar.



Hvað er Deep Heat?

- Deep Heat-vörurnar hjálpa til við að losa um vöðvaverki og spennu.
- Deep Heat fæst sem sprej, baðolía, plástur og krem sem borið er á auma vöðva.



Hvað er Deep Freeze?

- Deep Freeze-vörurnar eru hannaðar til að kæla meiðsl og sporna við bólgumyndun. Til að lágmarka sársauka þarf að bregðast hratt við og kæla svæðið strax. Deep Freeze hentar vel fyrir harða tæklingu, tognun eða meiðsl og minnkar sársauka, léttir á vöðvaverkjum, kælir og kemur þér aftur af stað.
- Deep Freeze fæst sem sprej sem nota má beint á meiðsl, gel sem nota má á meðan á æfingu stendur eða strax eftir æfingu og kælir þá í allt að 60 mínútur.



Muscle Rescue – lausn fyrir þig?

- Nýjasti meðlimur Deep Heat-fjölskyldunnar er Muscle Rescue. Flestar konur þjást af vöðvabólgu og þar kemur Muscle Rescue til hjálpar. Kreminu fylgir svampur sem auðveldar smurningu á axlir og háls og einnig er hægt að leggjast í endurnærandi bað með Muscle Rescue-baðolíu.
- Splunkuný Muscle Rescue-línan er með yndislegum rósarín- og vanilluilm og því fylgir henni ekki hefðbundin hitakremslykt. Muscle Rescue er tilvalið fyrir skrifstofufólk, námsmenn og alla þá sem finna fyrir bólgum í herðum.

TÍSKA AFSLAPPAÐUR DANSKUR SUMARSTÍLL

Þó að haustið sé á næsta leyti hér á landi eru tískuspekúlantar farnir að spá í sumartískunni 2015. Eins og í Kaupmannahöfn, þar sem fram fór tískuvika í síðustu viku þar sem danskir hönnuðir sýndu hvað þeir ætluðu að bjóða upp á næsta sumar. Fjölbreyttur fatnaður hjá þeim hönnuðum sem sýndu en hinn afslappaði danski stíll skein í gegn. Íslenskir innkaupastjórar fjölmenna vanalega á þessa tískuviku svo það má ætla að eitthvað af þessum flíkum rati í verslanir hér á landi næsta vor.



NICHOLAS NYBRO



VERONICA B VALLENES



FREYA DALSJÖ



MALENE BIRGER



DESIGNERS' REMIX



MARK KENLY DOMINO TAN



BACK TO School

SKÓLADAGAR 14-17 ÁGÚST

15% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

*GILDIR EKKI FYRIR ÚTSÖLUVÖRUR

Afgreiðslutími í verslun okkar að Fákafeni 9

Alla virka daga frá kl. 11-18
Lagardagar frá kl. 11-16

Curvy.is

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



HEILSA SILKI-MJÚK HÚÐ MEÐ SUKKULAÐIMASKA

Búðu til þinn eigin maska með hráefnum úr eldhúsinu. Hann er fullur af næringu og andoxunarefnum fyrir húðina og er án allra skaðlegra aukaefna. Húðin verður silkimjúk.

INNIHALD:

- 1 meðalstór lárpera
- 3 matskeiðar lífrænt hrákakó
- 2 teskeiðar hrátt og lífrænt hunang
- 1 matskeið kanill

LEIÐBEININGAR:

- 1. Blandið öllu saman í skál.

- 2. Nuddið maskanum varlega á andlit og bíðið í 20 mínútur.
- 3. Hreinsið maskann af með volgu vatni.

Sjá fleiri uppskriftir og fréttir tengdar heilsu á Heilsuvísi – visir.is/lifid/heilsa

SVEFNSÓFAR

Góðir að náttu sem degi...



IDUN

▲ Tvíbreiður svefnsófi með þykkri og góðri springdýnu. Rúmfatageymsla í sökkli kr. 259.900

INNOVATION

RECAST COZ



Tvíbreiður svefnsófi með þykkri og góðri springdýnu. kr. 146.400



RECAST



Tvíbreiður svefnsófi með þykkri og góðri springdýnu. kr. 123.900



▼ Tvíbreiður svefnsófi með þykkri og góðri springdýnu. Rúmfatageymsla í sökkli kr. 198.900

INNOVATION

UPEND



Tvíbreiður svefnsófi með þykkri og góðri springdýnu. kr. 179.500



UNFURL



Svefnsófi með springdýnu Svefnbreidd 120 cm kr. 109.900



TRYM

Sófar sem breytast í rúm á augabragði..



LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

Instagram



Vogue Paris

[Instagram.com/vogueparis](https://www.instagram.com/vogueparis)

Tískubiblían Vogue í París er með mjög virkan Instagram-reikning þar sem birtar eru fjölbreyttar og flottar myndir og skilaboð til rúmlega 300 þúsund fylgjenda. Þar má sjá bak við tjöldin á tiskuvíkunni og í tökum, tiskupartíin skrásett á filmu og gamlar Vogue-myndir grafnar upp. Eitthvað fyrir tískuáhugamanneskjuna til að fylgjast með.

facebook



The Coveteur

[Facebook.com/thecoveteur](https://www.facebook.com/thecoveteur)

Vefsíðan The Coveteur heldur úti öflugri Facebook-síðu þar sem deilt er öllu því nýjasta frá vefsíðunni. Efnistöð The Coveteur snúast fyrst og fremst um það að skyggjast í fataskápa og snyrtivörurhirsur fólks sem á það sameiginlegt að vera einstaklega smart. Skemmtileg síða til að fylgjast með og fá innblástur.

Pinterest



Thomas Murphy

[Pinterest.com/therealmurphy/](https://www.pinterest.com/therealmurphy/)

Áhugamanneskjur um innanhússhönnun og fagra hluti ættu ekki að láta Thomas Murphy fram hjá sér fara á Pinterest. Þar er að finna hugmyndir að eldhúsum, stofum, svefnherbergjum og sniðugar uppsetningar í hinum ýmsu herbergjum heimilisins. Myndirnar eiga það sameiginlegt að vera hlýlegar og heimilislegar þar sem svart, hvítt, víður og grænar plöntur leika lykilstuverk.

BLOGGARINN ÓLÉTTUR RITSTJÓRI OG STÍLISTI

Marie Hindkær

[Blameitonthefashion.freshnet.com](https://www.blameitonthefashion.freshnet.com)

Hin danska Marie Hindkær ætti að vera tiskubloggundum að góðu kunn þar sem hún hefur bloggað á mismunandi síðum í mörg ár. Hún starfar sem ritstjóri vefþímariðsins Luella Mag en hefur verið iðin við að vinna sem stílisti í Danmörku undanfarin ár. Marie er nú barnshafandi og getur því gefið konum í sömu sporum innblástur fyrir smart óléttufatnað. Danskur stílpinni sem vert er að fylgjast með.



50% AFSLÁTTUR

AF VOR- & SUMARLÍNU
Á ÖLLUM SÖLUSTÖÐUM OROBLU

OROBLU