

# edru

**KAFFI,  
KÖKUR  
OG ROKK  
& RÓL** bls. 4-5

Hjalti fjallagarður:  
Byður gestum  
upp á Heklu

ÚTIVISTARHÁTÍÐ LAUGALANDI, HOLTUM  
VERSLUNARMANNAHELGINA 3. - 6. ÁGÚST

2012

INGÓ TÖFRAMAÐUR:  
**LES HUGA  
FÓLKS**

**TÓNAHEILUN  
OG SPÁLESTUR**

**DANSA SIG  
Í GEGNUM  
TILFINNING-  
ARNAR**

**EITTHVAÐ  
FYRIR ALLA  
EDRÚ**

VINSÆLASTIR Á ÍSLANDI:

**KIRIYAMA FAMILY  
Á LAUGALANDI**

EYFÓRSDÆTUR:

**SYSTURNAR  
TAKA LAGIÐ**



Verslunarmannahelgin að Laugalandi í Holtum:

# Hvað er Edrú-hátíð?

GUNNAR SMÁRI EGILSSON SKRIFAR:

Orðið edrú er eldgamalt grísk hugtak sem þvældist í gegnum kirkju-söguna og endaði hjá okkur. Í gömlum skilningi merkir það að lifa lífinu til fullnustu í sátt við takmarkanir þess. Það finnst okkur skynsamlegt; að hafa gaman alveg upp að því að það fari að verða leiðinlegt.

Börn eru heiðurgestir á Edrú-hátíðinni. Og allir eru í liði með börnunum. Og enginn svikur það lið. Þess vegna er öll neysla áfengis og vímuefna bönnuð á svæðinu og drukkið fólk beðið að halda sig fjarri.

Og þar sem allir eru alsgáðir eru allir virkir, glaðir og tilbúnir til þátttöku. Öll dagskráin miðar að því að fólk taki þátt og skemmti sér á fjölbreytilegan hátt; njóti félagskapar annara gesta ekki síður en skemmtiatriða.

Dagskráin er eins og kaðall sem fléttaður er úr ólíkum reipum. Þarna verður þétt tónleikadagskrá með áhugaverðustu ungu hljómsveitunum; Kaffi, kökur og rokk & ról á miðju sumri. Barnadagskrá er frá morgni til kvölds; listasmiðja, leikhús, söngvakeppni og hvaðeina. Íhugun og andleg iðkun er alla daga; líka líkamsæfingar og heilsubót; gönguferðir, fræðsluerindi og 12-sporafundir og 12-spora kynningar. Fólk kemur saman í matsalnum; borðar hollan mat og segir góðar sögur. Á kvöldin eru partí, tónleikar, dansiböll, sundlaugadískó og varðeldur með söng.

Markmiðið er að allir fari í betra standi heim en þeir komu. — Og eins undarlega og það hljómar; þá er þetta líklega eina útihátíðin þetta sumarið með það markmið. Að skila fólki vel af sér.



**ÚTGEFANDI:**  
SÁÁ - Samtök áhugafélks um áfengis- og vímuefnavandann  
Efstaleiti 7, 103 Reykjavík.  
Sími: 530 7600

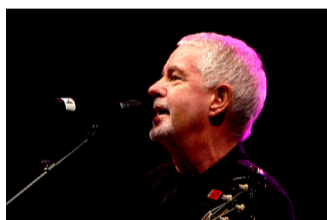
**ÁBYRGÐARMÁÐUR:**  
Gunnar Smári Egilsson.

**RITSTJÓRI:**  
Mikael Torfason.

**UMBROT:**  
Janus Sigurjónsson.

## Tælensk matstofa

Á Edrúhátíðinni verður hent upp tælenskri matstofu eins og þær gerast bestar í Reykjavík. Verðum er að sjálfsgöðu stillt í hól.



## Mannakorn á Laugalandi

Hljómsveitina Mannakorn þarf vart að kynna fyrir lesendum en þeir verða á Laugalandi um helgina og troða upp. Rétt áður en blaðið fór í prentun fengum við þetta staðfest frá Pálma Gunnarssyni sem er spenntur fyrir Verslunarmannahelginu og lofar öllum þeirra bestu lögum. Listinn í þessu blaði er nefnilega ekki tæmandi og margt skemmtilegt á eftir að koma í ljós.

## Ókeypiss karatekennsla

Jóhannes Karlsson er titlaður sandan en það þýðir að hann er með svarta beltið, þriðja dan, og um helgina ætlar hann að vera með sérstaka kynningu á Karate en í allan vetur (og aftur nú í vetur) hefur Jóhannes boðið öllu tólf spora fólki að koma ókeypis í Karate á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 18.30 (reyndar kl. 18 í sumar). Kennslan fer fram í kjallara Laugardalslaugar. Sýnikennslan um helgina verður nánar auglýst á hátíðinni.



## Geðveiki í Njálu

Óttar Guðmundsson geðlæknir verður með fyrirlestur á sunnudeginum undir yfirskriftinni: Það eru fleiri geðveikir en alkar. Þá mun hann fjalla um geðveiki í Íslendingasögunum og þá sérstaklega í Njálu en við erum einmitt á Njáluslóðum á Edrúhátíðinni að Laugalandi í Holtum. Fyrirlesturinn er klukkan 14 og verður nánar kynntur á hátíðinni sjálfri.



## Ótrúlegt verð inn!

Á Edrúhátíðinni er fjöldinn allur af viðburðum í boði og tjaldstæðið að Laugalandi í Holtum (rétt hjá Hellu, sami afleggjari af Þjóðvegi og liggur að Galtalæk) er frábært en verðið inn er aðeins 4.500.- krónur fyrir alla helgina og frítt inn fyrir yngri en tólf ára. Miðað við hvað kostar fyrir fjölskyldu að gista á tjaldstæðum almennt gerist þetta ekki betra. Dagpassar verða seldir á aðeins 2.000.- krónur alla dagana.



## Þórir og Gústi

Kokkarnir sjá um matinn og fá hjálp frá fjölda fólks sem manna hið frábæra eldhús að Laugalandi. Þar er stór matsalur og öll aðstaða til þess að setja upp prýðis veitingastað til fyrirmyndar.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson

Hátíðargestir geta komið með mat með sér og eldað – eða keypt sér ódýran mat og góðan í matsalnum, sem seldur er á kostnaðarverði:

# Hlægilega ódýr en rosalega góður

## Morgunverður fyrir sigurvegara – 500 kall!

Á laugardags-, sunnudags- og mánudagsmorguninn verður hægt að fá ódýran en bráðhollan og bragðgóðan morgunverð fyrir aðeins 500 krónur á manninn. Þetta er sunnlenskur morgunmatur; hafragrautur, AB-mjólk, músli, ávextir, egg, kaffi, te og tilheyrandi. Það er ókeypis fyrir börn yngri en 6 ára og krakkar á aldrinum 6-12 ára borgar hálfvirði.

## Edrú-súpa í hádeginu – 1.000 kall!

Í hádeginu á laugar- og sunnudeginum er hægt að fá kraft- og matarmikla súpu með brauði á aðeins 1.000 kr. Aftur er ókeypis fyrir börn yngri en 6 ára og krakkar á aldrinum 6-12 ára borga hálfvirði.

## Gefið af sér á daginn og grillað á kvöldin – 1.500 kall!

Sameiginlega grillveislan verður á laugar- dags- og sunnudagskvöldið. Á laugardegnum

## Hvað: Matur

Hvenær: Alla helgina

Klukkan: Á matmálistímum

veður kjúklingur og salsa en á sunnudeginum lambalæri og alles. Veislan kostar 1.500 kr. á manninn, ókeypis fyrir yngri en 6 ára og hálfvirði fyrir þá sem eru 6-12 ára.

## Edrúafmælisveisla – öllum boðið!

Á sunnudagseftirmiðdaginn verður boðið til sameiginlegrar edrú-afmælisveislu að sunnlenskum sveitasið; hnallþórutertur, flatbrauð með hangikjöti, súkkulaðitertur, hjónabandssælur, rúgbrauð með kæfu, kakó og tilheyrandi. Og eins og í öðrum afmælisveislum kostar ekkert; allt er ókeypis.

## Matarsala og sjoppa

Auk þessa verður opin sjoppa á svæðinu og ýmisskonar matarsala önnur; thailenskur matur, alvöru espresso-kaffi og hvaðeina.



## Þórir Bergsson

Kemur beint af veitingastaðnum Bergsson sem hann opnaði nýlega.



## Ágúst Garðarsson

Gústi er kallaður Gústi Chef og það ekki að ástæðulausu.

Örvar Kristjánsson með gömlu dansana:

## Ball beint frá Kanarí

Síðustu tuttugu ár hefur Örvar Kristjánsson spilað fyrir dansi á Kanarí en hann verður á landinu um verslunarmannahelgina og slær upp dansiballi í íþróttahúsinu á Laugalandi á sunnudagskvöldinu kl. 20.

„Ég var að halda upp á 60 ára spilaafmælið mitt,” segir Örvar en mikil tónlist er í fjölskyldunni. Þannig eru þrír synir hans þjóðþekktir fyrir tónlist; Grétar Örvarsson, Karl Örvarsson og Atli Örvarsson.

Örvar lofar góðu balli og má búast við að kynslóðirnar sameinist um að dansa við tóna Örvars og félaga.

**Hvað:** Gömlu dansarnir

**Hvenær:** Sunnudagskvöld

**Klukkan:** 20.00

Síðan í ágúst fer hann aftur til Kanarí en hann getur hvergi annars staðar hugsað sér að vera á veturna.

„Ég mun aldrei hætta að fara til Kanarí,” segir Örvar og bendir á að hér á landi sé alltof erfitt að ná endum saman. Honum líður eins og hann sé að kaupa Bónus búðina alla þegar hann staulast út með sinn eina litla innkaupapoka. Allt annað en á Kanarí.



**Örvar Kristjánsson**  
Ball fyrir alla á sunnudagskvöldinu.

## Listasmiðja barna

Á Edrúhátíðinni er löng hefð fyrir listasmiðju fyrir krakkana. Þá fá krakkarnir leiðsögn og mála myndir og finna upp á ýmsu skemmtilegu saman.



## Graffiti

Sem hluti af listasmiðju barna verður þeim unglingum sem það vilja boðið að taka þátt í graffiti listasmiðju en graff hefur lengi verið partur hinni svokölluðu hip hop menningu og mjög vinsælt listform á meðal ungs fólks.

## Bingó

Strax á föstudagskvöldinu kl. 20 er löng hefð fyrir bingó. Allir velkomnir og tilvalið að safnast öll saman og taka þátt. Bingóstjóri er Gunnar Smári Egilsson, formaður SÁÁ.



## Knúskeppni

Eitt af þeim atriðum sem slógu í gegn í fyrra var knúskeppni sem keppt var í alla helgina. Þá fá krakkar (og þeir fullorðnir sem það vilja) sérstök knús eyðublöð og reyna að fá sem flest knús yfir helgina. Knúsarar kvitta fyrir knús-in og síðasta kvöldið eru veitt sérstök verðlaun fyrir Knúsmeistara 2012.



## Ratleikur og reipitog

Líkt og síðustu ár verður margt í boði fyrir yngstu krakkana. Farið verður í skipulagða leiki, ratleiki og reipitog, auk þess sem það er sparkvöllur þarna og því verður smalað í fótboltamót og svo er auðvitað sundlaug á staðnum og mjög góðir leikvellar. Tjaldstæðið og svæðið í heild sinni sem er mjög barnvænt og tilvalið að skemmta sér edrú með börnunum um Verslunarmannahelgina.

## Leikritið Pína pokastelpa



Á laugardaginn kl. 15 mun leikritið Pína pokastelpa einnig vera sett upp undir berum himni ef veður lofar. Um er að ræða skemmtilegt leikrit fyrir alla krakka sem verður nánar kynnt á hátíðinni.

**Hvað:** Fyrir börnin

**Hvenær:** Alla helgina

**Klukkan:** Alla daga

Hekla og Rán Jósepsdætur leiða börn og fullorðna í nestisferð:

## Vinsæl gönguferð um nágrennið

„Þessi ganga er ekki bara fyrir börn og varla fyrir smákrakka,” útskýrir Rán Jósepsdóttir en hún og systir hennar, Hekla Jósepsdóttir, ætla að leiða fjölskyldugöngu um Verslunarmannahelgina. Sjálf á Rán eina fjögurra ára gamla stúlku sem gengur þessa skemmtigöngu léttilega.

„Þetta er vinsæll göngutúr hérna í sveitinni sem nýbúið er að stika og allmargar skemmtilegar sögur sem hægt er að segja á leiðinni. Til dæmis er þarna flugvélabrak og margt fleira. Hugmyndin er að við nestum okkur upp og göngum að lundi sem íþróttafélagið Ingólfur á. Þar eru borð og bekkir og skemmtilegt að setjast þar að snæðingi.”

Ferðin tekur um tvo til þrjá klukkutíma.

**Hvað:** Fjölskylduganga

**Hvenær:** Sunnudagur

**Klukkan:** 10.30



**Hekla Jósepsdóttir**

„Hugmyndin er að við nestum okkur upp og göngum að lundi sem íþróttafélagið Ingólfur á.”

**Hvað:** Töfrabrógð **Hvenær:** Laugardagur **Klukkan:** 20.00



**Ingó töframaður**

Skemmtilegasti töframaður landsins fitjar upp á ýmsu skemmtilegu í sýningunni sinni um helgina.

Ingó töframaður mætir og skemmtir allri fjölskyldunni:

## Les huga fólks

Ingó töframaður á ýmis krassandi töfrabrógð sem hann ætlar að draga úr þússi sínu á Laugalandi um helgina. Ingó getur til dæmis losað sig úr spennitreyju og lesið huga fólks. Hann verður með áhugaverða fjölskyldusýningu á boðstólum á laugardagskvöldinu.

„Að lesa huga fólks er nýlunda á Íslandi. Ég fæ fólk til að hugsa sér tölur, spil eða nafn, og segi svo nákvæmlega hvað það er að hugsa. Allt sem er huglægs eðlis er aldrei 100 prósent öruggt. Og jafnvel þó að það sé öruggt þá getur viðkomandi neitað því að þetta sé rétt

hjá manni,” segir Ingó töframaður og tekur fram að þetta verði sýning fyrir alla fjölskylduna. Hann geri ekkert sem ofbjóði neinum.

Ingó hefur verið atvinnumaður í töfrabrógðum í 30 ár. Hann starfaði meðal annars í Svíþjóð um tíma, kom fram á mörgum skemmtunum og sýndi töfrabrógð á skemmtiferðaskipinu Stena Danica sem sigldi milli Gautaborgar í Svíþjóð og Fredrikshavn í Danmörku. Þá hefur Ingó verið með fjölmargar sýningar á Íslandi og stefnir að því að ferðast með sýningu um landið í sumar og haust.

Allir krakkar fá að vera með:

## Söngkeppni barnanna

„Í fyrra skráðu sig um tuttugu börn og öll fengu kynningu og komu á sviðið með pompi og prakt,” segir Valgeir Skagfjörð en hann stýrði söngkeppni barna í fyrra og gerir aftur í ár. „Þau báðu ýmist um undirleikara eða ekki. Þetta var afslappað og skemmtilegt og verður það aftur í ár.”

**Hvað:** Söngkeppni

**Hvenær:** Sunnudagskvöld

**Klukkan:** 20.00



**Allir með**

Það geta allir skráð sig í söngkeppni fyrir krakka sem sló í gegn á hátíðinni í fyrra.



## Alvöru kaffi á útihátíð

Kristín Ingimarsdóttir verður með alvöru espresso-vélar og kaffigræjur á hátíðinni um verslunarmannahelgina og býður upp á kaffi frá Kaffitár. „Ég opnaði lítið kaffihús á Hlöðum í fyrra og ætla að endurtaka leikinn núna. Þetta verður lítið kaffihús með öllu tilheyrandi til að gera latte og cappuccino og allt sem fólk vill,” segir Kristín.

# Kaffi, kökur og rokk & ról

Í vetur sló fyrirbærið kaffi, kökur og rokk & ról heldur betur í gegn í Von, Efstaleiti 7, en um er að ræða magnaða tónleikaröð í þessum góða sal SÁÁ. Þar hafa allar helstu og bestu hljómsveitir Íslands spilað við mikinn fögnuð. Um Verslunarmannahelgina verður sannkölluð uppskeruhátíð fyrir þetta fyrirbæri að Laugalandi í Holtum en í vetur heldur þessi tónleikaröð áfram í Von.



**Hvað:** Kaffi, kökur og rokk & ról **Hvenær:** Föstudags-, laugardags- og sunnudagskvöld **Klukkan:** Frá kl. 20 hvert kvöld

Kiriyama Family spila á laugardagskvöldinu:

## Vinsælasta bandið á Íslandi í dag

„Jú, jú, ef þú miðar við vinsældarlista Rásar tvö þá er það kannski rétt,“ segir Guðmundur Geir Jónsson um þá fullyröngu að þeir séu vinsælasta hljómsveitin á Íslandi í dag en hann og hinir fimm félagar hans í Kiriyama Family munu troða upp á Kaffi, kökum og rokki & róli á Edrúhátíðinni að Laugalandi um Verslunarmannahelgina.

Kiriyama Family gáfu út samnefnda plötu fyrr á árinu og hún hefur heldur betur slegið í gegn. Lagið Weekend hefur verið á toppi vinsældarlista Rásar 2 síðustu vikur en sveitin ku vera það besta, tónlistarlega séð, sem hefur komið frá Selfossi. Gummi hlær reyndar að þeirri fullyröngu og segist vera sá eini frá Selfossi. Hinir eru nær-sveitamenn.

### Battle Royal

En hvaðan kemur þetta nafn? Eða er það eitthvað sem er alltaf verið að spyrja ykkur að í viðtölum?

„Reyndar ekki. Þetta úr japönsku skáldsögunni Battle Royal.“

Já, eruð þið kannski fyrsta World of Warcraft bandið?

„Nei, við völdum snemma að gera eitthvað viturlegra við tímamann okkar og höfum flestir verið spila á hljóðfæri síðan við vorum smápollar. Sumir okkar hafa verið hljómsveitum síðan við vorum tólf ára,“ svarar Gummi skilmerkilega en strákarnir þekkja hvern annan úr Fjölbrotarskóla Suðurlands. Þeir byrjuðu samt ekki að spila saman sem Kiriyama Family fyrr en eftir útskrift – í bílskúr á Selfossi fyrir tveimur árum.

### Mússík sem þeir fila

Og verðið þéttir um verslunarmannahelgina?

**Hvað:** Tónleikar **Hvenær:** Laugardagskvöld **Klukkan:** 23.00



### Þétt hljómsveit

Kiriyama Family skipa þeir Guðmundur Geir Jónsson, Karl Magnús Bjarnarson, Víðir Björnsson, Jóhann Vignir Vilbergsson og Bassi Ólafsson.

„Við erum búinir að spila um hverja helgi í allt sumar og þéttumst með hverri helginni,“ útskýrir Gummi og segist aðspurður ánægður með að fólk sé að fila tónlistina þeirra. Hann þakkar fyrir það en upplagg hljómsveitarinnar er að búa til mússík sem þeir sjálfir myndu hlusta á.

Natali Gunnarsdóttir verður ein af plötusnúðum hátíðarinnar:

## Sundlaugapartí á miðnætti

Natali Gunnarsdóttir verður ein af plötusnúðum helgarinnar. Hún ætlar meðal annars að sjá um að spila í sundlaugapartí sem verður á miðnætti á laugardagskvöldinu og svo spilar hún ásamt Terror Disco á dansiböllum sem húrtað verður upp í íþróttarsalnum að Laugalandi öll kvöld helgarinnar.

„Við eigum tvö að bera hitann og þungan af böllunum og sundlaugapartíinu og ég get sagt fyrir mitt leyti að þetta verður ekkert annað en dansiball með skemmtilegri danstónlist og diskói. Þarna verða líka hljómsveitir en við ætlum að sjá til þess að allir aldurshópar geti skemmt sér og koma líka til móts við þá sem eru ekki endilega fyrir live bönd. Við ætlum að brúa það bil og spila danstónlist fyrir gesti og gangandi. Þema tónlistarinnar er gleði,“ segir Natali.

**Hvað:** Sundlaugapartí

**Hvenær:** Laugardagskvöld

**Klukkan:** 00.00



### Natali Gunnarsdóttir

„Þema tónlistarinnar er gleði,“ segir Natali.

**Hvað:** Tónleikar **Hvenær:** Föstudagskvöld **Klukkan:** 23.00



### Krummi

Tekur yfir strax á föstudagskvöldinu.

Krummi Björgvinsson:

## Legend í Laugalandi

Krumma Björgvinsson tónlistarmann þarf vart að kynna fyrir íslenskum tónlistarunnendum. Í rúman áratug hefur Krummi verið í framvarðarsveit íslenskra rokkara og meðlimur frábærra banda á borð við Mínus og Esju. Nýjasta ævintýrið hans er Legend og mun það fyrirbæri trylla lýðinn á föstudagskvöldinu.

Ylja stefnir að breiðskífu í haust:

## Kassagítar og raddir

Hljómsveitin Ylja varð til árið 2007 þegar leiðir Bjarteyjar Sveinsdóttur og Guðnýjar Gígju Skjaldardóttur lágu saman. Með sameiginlegan áhuga á kassagítarleik og rödduðum söng að vopni lögðu þær upp í tónlistarlegt ævintýri sem hefur sífellt tekið á sig nýjar myndir. Fyrstu árin voru þær stöllur iðnar við að koma fram víðs vegar um landið og bættu í reynslubankann með hverjum mánuðinum. Ylja kom meðal annars fram á Bræðslunni á síðasta ári og hitaði einnig upp fyrir írsku tónlistarmanninn Glen Hansard.

Bjartey og Guðný Gígja fengu síðan liðsauka þegar slide-gítarleikarinn Smári Tarfur Jósepsson bættist í hópinn á síðasta ári. Ylja vinnur nú að sinni fyrstu breiðskífu en tvö lög af henni, Konan með sjalið og Á rauðum sandi, hafa ómað á öldum ljósvakans síðustu mánuði. Frumburður hljómsveitarinnar mun koma út í haust en áhugasamir geta farið á Youtube og hlustað á lög þeirra (meðal annars Sköpun mannsins en það er ljóð eftir Örn Arnarson).

**Hvað:** Tónleikar **Hvenær:** Laugardagskvöld **Klukkan:** 22.00



### Ylja

Spila kl. 22 á föstudagskvöldinu.

Lifandi spilamennska á hug Smára allan:

## Sálar-, þjóllaga, rokk- og popptónlist

Tónlistarmaðurinn Smári Tarfur Jósepsson hefur víða komið við en lengi vel var hann þekktur meðal þungarokkara á Íslandi. Þá gerði hann stans í rapprokkaveitinni Quarashi og var þeim til fulltingis er útgáfur og tónleikaferðalög um hin stóra heim voru tíð hjá þeim. Smári söðlaði síðan um, færði sig yfir á kassagítar og stofnaði dúettinn Hot Damn! ásamt Jens Ólafssyni (Jenna úr Brain Police). Það var svo fyrir fáeinum árum að slidegítarleikur í kjöltustíl varð mikið áhugamál hjá Smára og leitaðist hann við að syngja yfir eigin gítarleik – eitthvað sem hann hafði ekki verið þekktur fyrir hingað til. Tónlistin er einhvers konar blanda af sálar-, þjóllaga, rokk- og popptónlist með smá blúskeim og er mikil upplifun fyrir áheyrendur enda á lifandi spilamennska á hug hans allan um þessar mundir.

**Hvað:** Tónleikar **Hvenær:** Föstudagskvöld **Klukkan:** 20.00



**Smári Tarfur**  
Þungarokkarinn sest niður með gítarinn á laugardagskvöld.

MYND: Marino Thorlacius

Svavar Pétur Eysteinnsson er forspraki Prins Póló:

## Prins póló púunktur komm

Svavar Pétur Eysteinnsson listamaður hefur verið gera mússík með Skakkamanager og Létt á bárunni og fleirum síðustu ár en sólóverkefni hans kallast Prins Póló. Sú grúbba reið á vaðið þegar Kaffi, kökur og rokk & ról hófst í fyrra haust í Von, Efstaleiti 7, og á sunnudagskvöldinu fáum við heyrja og sjá Svavar. Ef þú þekkir ekki mússíkina er hægt að kíkja á [www.prins-polo.com](http://www.prins-polo.com) og sjá myndböndin og fleira.



**Hvað:** Tónleikar

**Hvenær:** Laugardagskvöld

**Klukkan:** 23.00



**Prins Póló**

Sólóverkefni Svavars er frumlegt og skemmtilegt.

MYND: Ingvar Högni Ragnarsson

**Hvað:** Tónleikar **Hvenær:** Sunnudagskvöld **Klukkan:** 22.00



**Urban Lumber**  
Spila á sunnudagskvöldinu.

Fersk og skemmtilega öðruvísi:

## Urban Lumber fyrir lengra komna

„Það tók okkur mjög skamman tíma að tvinna okkur saman,“ segir Kristján Haraldsson um hljómsveitin Urban Lumber sem hann skipar ásamt þeim Björgu Ólöfu Þráinsdóttur, Kjartani B. Heiðberg og Þór Ólafssyni. Þau stofnuðu hljómsveitina um síðustu jól og hafa verið á fullu að skapa tónlist síðan. Þau eru skemmtilega öðruvísi, segja þau, en eins og sönnu nútímabandi sæmir þá kynnumst við þeim fyrst á Facebook eða [rjominn.is](http://rjominn.is) eða gogoyoko. Þau lofa þéttu prógrami á sunnudagskvöldinu á Eðrúhátíðinni að Laugalandi.

Fjölskyldustemming hjá Eyþórsdætrum:

## Þrjár systur syngja saman

Systurnar Sigríður, Elísabet og Elín Eyþórsdætur ætla að spila saman nokkur lög á föstudagskvöldinu og svo munu þær Sigríður og Elín taka eigið prógram í sitt hvoru lagi.

„Við köllum okkur ekki neitt þegar við erum saman,“ útskýrir Elísabet. „Við erum bara þrjár systur að syngja saman blandaða „acoustic folk“-tónlist.“ Það verður því sannkölluð fjölskyldustemming á föstudagskvöldinu á Laugalandi.

**Hvað:** Tónleikar

**Hvenær:** Föstudagskvöld

**Klukkan:** 22.00



**Systur**  
Systurnar Sigríður, Elísabet og Elín Eyþórsdætur.



**Hjalta Björnsson**

Dagskrárstjóri SÁÁ er einnig fjallaleiðsögumaður og hann mun bjóða þeim gestum sem það vilja að ganga með sér á Heklu. Hér er hann á Lónsöræfum.

Búist er við fjölmenni í Heklugöngu um Verslunarmannahelgina:

## Fjallganga toppar líkamsræktina

Hjalta Björnsson, dagskrárstjóri SÁÁ, stendur fyrir Heklugöngu fyrir alla vel fríska göngumenn mánudaginn 6. ágúst. Lagt verður af stað klukkan átta um morguninn frá mótssvæðinu að Laugalandi og er miðað við að hópurinn verði kominn á toppinn um klukkan tvö. Fjallgangan sjálf er sex til sjö tíma verkefni og gert er ráð fyrir því að hópurinn verði kominn niður milli klukkan fimm og sex.

**Endurtaka leikinn**

Starfsmenn hjá SÁÁ gerðu tilraun til að labba upp á topp Heklu fyrir nokkrum árum en urðu frá að hverfa vegna veðurs þegar þeir áttu um 60 metra eftir upp á topp. Í tengslum við útihátíðina nú kom upp sú hugmynd að það væri gaman að starfsmennirnir gerðu eitthvað í tengslum við hátíðina og þá kom upp sú hugmynd að endurtaka leikinn og ganga á Heklu.

„Mér finnst þetta táknrænt, að halda áfram þó að maður hafi orðið frá að hverfa um tíma. Þetta er eins og batinn og bindindið, að gefast ekki upp. Þó að maður falli frá í smá tíma þá heldur maður áfram þar til maður nær

árangri og kemst alla leið. Þannig hugsau ég þetta, að þetta væri verkefni sem væri ólökíð og við þyrftum að klára. En þetta á auðvitað að vera gaman og þetta er skemmtiferð,“ segir Hjalta.

Á leiðinni upp og á toppi Heklu verður farið með ljóð og farið yfir eldgosasögu fjallsins. Hjalta segir að kannski verði eitthvað meira á dagskránni.

**Fólki líður svo vel**

Flestir sem verða edrú og ná árangri með sína edrúmennsku fá áhuga á því að vera ekki bara edrú heldur fá þeir í flestum tilfellum líka áhuga á líkamlegu og andlegu heilbrigði sínu. Útivistin er ódýrust og aðgengilegust fyrir alla, að sögn Hjalta og hana er hægt að stunda allt árið.

„Það hentar alkóhólistum mjög vel. Auðvitað er líka hægt að fara í líkamsrækt og á sundstaði en það er þessi samvera, að gera eitthvað saman sem virðist toppa allt annað,“ segir Hjalta og á von á því að tugir manna mæti í gönguna. „Ég veit að meðal starfsmanna eru allavega 20-30 sem ætla að spreya sig á þessu,“ segir hann.



# Hugleiðsluhelgi að Laugalandi

Að Laugalandi í Holtum verður boðið upp á skemmtilega fyrirlestraröð þar sem gestir geta notið leiðsagnar og kynningar á fyrirbærum eins og Raja jóga, Spiritual Fusion, Mindfulness og Brahma Kumaris. Í skólabyggingunni á Laugalandi verður útbúið sérstakt hugleiðsluherbergi þar sem kynningarnar verða í formi fyrirlestra og kennslu. Í raun fá allir eitthvað fyrir sinn snúð edrú um verslunarmannahelgina og þeir sem vilja geta litið á hátíðina sem hugleiðsluhelgi því auk fyrirlestranna sem eru kynntir hér á síðunni verður margt annað andlegt í boði og sumt sem mun koma á óvart um helgina.



**Hvað:** Fyrirlestrar **Hvenær:** Alla helgina **Klukkan:** Allan daginn

Beggi Morthens verður á Laugalandi:

## Verkfæri í dagsins önn

„Þetta verða um 60 mínútur,“ útskýrir Bergþór Morthens en hann mun mæta í Laugaland og taka yfir hugleiðsluherbergið kl. 16 á laugardeginum. „Ég mun tala um reynslu mína af hugleiðslu og hvernig sú iðkun getur nýst sem hjálpartæki við til dæmis ellefta sporið til að ná hugarró og sem verkfæri í dagsins önn.“

Beggi verður að auki með ýmsa tónlist og önnur andleg hjálpartæki til sýnis og sölu. En eftir stuttan fyrirlestur þá verður hugleitt og að lokum spjall. Það ætti engin að láta þetta framhjá sér fara.

**Hvað:** Hugleiðsla

**Hvenær:** Laugardagur

**Klukkan:** 16.00

Unni Arndísadóttir er margt til lista lagt:

## Spálestur, tónaheilun og jóga

Á laugardagsmorguninn kemur Unnur Arndísadóttir og verður með okkur fram eftir degi til að kenna jóga, taka gesti í tónaheilun og að lokum les hún í tarotspil fyrir gesti og gangandi.

### Jóga

Unnur er jógakennari frá Jóga- og blómadropaskóla Kristbjargar og strax kl. 11 um morguninn ætlar hún að kenna öllum sem vilja jóga. Þetta er frítt fyrir gesti hátíðarinnar en um er að ræða „blöndu af Hatha og Raja jóga,“ útskýrir Unnur en að sjálfsögðu er áherslan fyrst og síðast á innri frið og ró.

### Tónaheilun

„Vantar þig meiri ró og frið inn í líf þitt? Slaka betur á, gefa eftir og fá meiri kraft og orku?“ spyr Unnur og segir svarið liggja í tónaheilun. Þetta er einföld og áhrifarík leið þar sem tónhvíslar eru settar á ákveðna punkta á líkamanum til að losa um staðnaða orku og hreyfa við okkur og losa um spennu. Unnur lærði tónaheilun hjá Marjorie de Muynck í Nýju Mexíkó í Bandaríkjunum og allir sem vilja geta bókað tíma hjá henni á hátíðinni. Verðinu verður stillt í hóf fyrir hverja heilun sem tekur um 10-15 mínútur og kostar litlar 2.000 krónur.

Unnur les í Aleister Crowley Tarotspil og gyðjurúnir sem byggðar eru á norrænu goðafræðinni. Þessar rúnir

**Hvað:** Jóga, tónaheilun og spálestur

**Hvenær:** Laugardagur **Klukkan:** 11-17



### Unnur Arndísadóttir tónlistarkona

Lærði tónaheilun hjá Marjorie de Muynck í Nýju Mexíkó í Bandaríkjunum og er jógakennari frá Jóga- og blómadropaskóla Kristbjargar

eru skornar í djúpalónsperlur af Reyni Katrínarsyni listamanni og heilara. Hver spálestur kostar 2.000 krónur.



**Bergþór Morthens**

Heldur fyrirlestur um hugleiðslu.

**Hvað:** Raja Yoga **Hvenær:** Sunnudagur **Klukkan:** 12.00



### Raja Yoga

Fyrirlesturinn er bæði fyrir byrjendur og lengra komna.

Hugleiðslukynning frá Lótushúsi:

## Hugleiðsla fyrir alla

Leiðbeinendur frá hugleiðsluskólanum Lótushúsi verða með kynningu á hinni einföldu en afar áhrifamiklu Raja Yoga hugleiðslu á sunnudeginum. Frá því að starfsemin í Lótushúsi í Kópavogi hófst árið 2000 hafa þúsundir sótt þar námskeið og hefur reynslan sýnt að hugleiðslan sem þar er kennd hentar fólki óháð trúarskoðunum eða bakgrunni. Gengið er út frá því að hugleiðsla sé ekki aðeins fyrir litinn, þröngan hóp „andlegs“ fólks heldur ætti í raun að vera hluti af daglegu lífi hverrar manneskju. Viðfangsefni skólans er m.a. að kenna fólki leiðir til að öðlast innri frið og halda jafnvægi í sífellt órólegri heimi. Samkvæmt leiðbeinendum skólans er kynningin tilvalin fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í hugleiðsluáttun en hentar einnig lengra komnum. Fyrir þá sem vilja kynna sér betur starfsemi Lótushúss má finna nánari upplýsingar á [www.lotushus.is](http://www.lotushus.is).

Gunnar Friðriksson flytur fyrirlestur um núvitund:

## Þjálfun í að vera hér og nú

„Núvitund, eða mindfulness, er náttúrulegur eiginleiki hugans til að vera meðvitaður hér og nú um það sem er að gerast án þess að dæma það á nokkurn hátt,“ útskýrir Gunnar L. Friðriksson aðspurður um út á hvað mindfulness gangi. „Það er hægt að þjálfá sig á kerfisbundinn hátt að vera meira hér og nú.“

Gunnar heldur reglulega námskeið í núvitund og á námskeiðinu eru kenndar stuttar hugleiðslur, líkamsskönnun (bodyscan) og gangandi hugleiðsla. Fyrirlesturinn á sunnudeginum er að einhverju leiti stutt útgáfa af þessum vinsælu námskeiðum. Æfingarnar eiga að auka skiling okkar á hugarum og venjum hans og hjálpa okkur að sjá þær hindranir sem mögulega geta verið í veginum.

„Rannsóknir sýna í vaxandi mæli að núvitund ýtir undir andlega og líkamlega vellíðan og auðveldar okkur að takast á við áskoranir og verkefni í lífinu. Þessi nálgun hefur verið notuð í áratugi í löndunum í kringum okkur með góðum árangri,“ segir Gunnar en hann er einnig nuddari og sjúkraliði og hefur sótt námskeið hér heima og erlendis í núvitundarhugleiðslu auk þess að hafa sótt leiðbeinendanámskeið frá Mindfulness Association.

**Hvað:** Mindfulness

**Hvenær:** Sunnudagur **Klukkan:** 16.00



**Gunnar L. Friðriksson**

„Það er hægt að þjálfá sig á kerfisbundinn hátt að vera meira hér og nú.“

Það er létt yfir æðruleysismessunum:

## Söngur, hugleiðsla og bæn

Á sunnudagskvöldinu ætla Séra Anna Sigríður Pálsdóttir að húrta upp einni æðruleysismessu á Eðrúhátíðinni að Laugalandi í Holtum ásamt orgelleikaranum Herði Bragasyni en þau tvö, ásamt séra Karli Matthíassyni, bera hitann og þungann af æðruleysismessunum í Dómkirkjunni þriðja sunnudag í mánuði á veturna.

„Þessar kvöldmessur okkar, æðruleysismessur, hafa verið vel sóttar,” segir Anna Sigríður en um er að ræða sænska hugmynd frá prestri sem hafði starfað mikið með óvirkum alkóhólistum og komist að því að þeir ættu oft í erfiðleikum með kirkjuna.

„Við Jóna Lísu Þorsteins á Akureyri byrjuðum á þessu, reyndar hélt hún fyrstu messuna og svo fagnaðareriðni prógramsins.



**Séra Anna Sigríður**  
Það er tólf spora fólk, svokallað, sem stendur að æðruleysismessunni.

**Hvað:** Æðruleysismessa

**Hvenær:** Sunnudagskvöld **Klukkan:** 20.00

við aðra hér í Reykjavík viku síðar.” Anna lofar léttari og skemmtilegri messu þar sem mikið er lagt upp úr söng og tónlist. „Þetta eru mjög einfaldar messur og það er mikið sungið. Það stígur óvirkur alkóhólisti í pontu og segir frá bata sínum og svo er bæði hugleiðsla og bæn.”

Þau sem koma að æðruleysismessunum eru tólf sporafólk og sjálf starfaði Anna lengi sem ráðgjafi hjá SÁÁ og er enn virk í að halda meðvirkisnámskeið og bera út

Sigurborg verður með 5 rytma dans um helgina:

## Dansa sig í gegnum tilfinningarnar

Sigurborg Kr. Hannesdóttir verður með 5 rytma dans á Laugalandi á laugardegnum en hún kennir fólk að nota einfaldar aðferðir til að finna rytman innra með sér: „Allir geta dansað þetta og fengið ofsalega

mikla og góða útrás,” útskýrir Sigurborg en í fyrra sló dansinn öll aðsóknarmet og ungir sem aldnir tóku þátt og skemmtu sér konunglega. Rytmarnir fimm

heita flæði, staccato,

kaos, lyrik og kyrrð. Sigurborg segir að dansinn fari mjúkt af stað, aukist svo að krafti, fari út í eld, síðan í kaos þar sem dansararnir losi um. Í lyrikinni lyftist dansarinn og liður um eins og á vængjum og í kyrrðinni finnst honum eins og hann sé að koma heim.

„Þetta er eins og alda. Við byrjum í myktinni og endum í kyrrðinni og útrásin kemur þar á milli. Þó að dansinn henti öllum aldursþópum þá förum við inn í mismikla dýpt eftir hvað hópunum hentar,” segir hún og útskýrir að líklega verði aldursþópurinn breiður á Laugalandi eins og í fyrra og því megi búast við að dansararnir fái góða útrás í kraftinum, þetta verði skemmtilegt og leikandi.

„Þegar farið er inn í meiri dýpt er magnað að finna til dæmis tengingu við tólf sporin. Þannig getur staccato verið ákvörðunin sem er í öðru sporinu og það að gefa alveg eftir og treysta alveg er svipað því sem við gerum í kaos-hlutanum í dansinum. Síðan er léttleikinn sem kemur eftir uppgjörið eins og lyrikinn. Kyrrðin er svo tengingin við æðri mátt. Þannig að 5 rytmarnir geta hæglega verið tólf sporin. Þetta er í rauninni eins og ástundun sporanna,” segir hún.

Dansað verður við allskonar tónlist, dúndrandi afríka tónlist, klassík og nýjustu teknó-tónlistina. „Tíminn liður hratt. Fólk verður í sínum dansi, stundum með félag, stundum eitt, stundum í hópi. Þegar við erum komin í gegnum alla fimm rytmana þá er maður búinn að dansa sig í gegnum tilfinningarnar og er endurnærður. Þetta er næring bæði fyrir líkama og sál.“

**Hvað:** 5 rytma dans

**Hvenær:** Laugardagur

**Klukkan:** 17-19



**Sló í gegn í fyrra**

5 rytma dansinn sló í gegn í fyrra og verður aftur í ár. Hér eru frændsystkinin Tryggvi Geir Torfason og Kristín Una Mikaeladóttir í góðum fling.

## Sober Riders

Eins og nafnið Sober Riders gefur til kynna er þetta edrú mótörhólalagenging og heilbrigðið uppmálað. Þeir munu mæta kl. 14 á sunnudeginum og sýna hjólin sín og kannski rúnta um með þá krakka sem eru nógu stórir. Um að gera að kynna sér starfsemi þeirra og sjá flottu mótörhjólin þeirra.



Leikarinn Gunnar Eyjólfsson kynnir Qi gong:

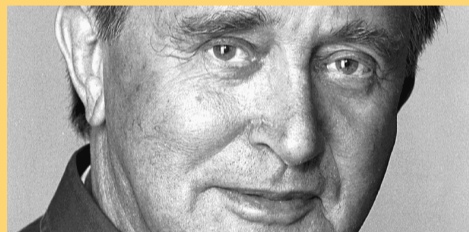
## Qi gong er lífskraftur

Gunnar Eyjólfsson leikari hefur stundað Qi gong svo árum skiptir og í fyrra nutu margir leiðsagnar hans á Eðrúhátíð SÁÁ. Í ár kemur Gunnar aftur og leiðir okkur í sannleikan um þessa árpúsundagömlu kínversku lífsorkuæfingar. Hann hefur lýst Qi gong á þá leið að þetta sé aðferð mannsins til öflunar, varðveislu og dreifingar orku um líkama sinn. Á íslensku er Qi gong best lýst með orðinu ræktun. Á veturna hefur Aflinn – félag iðgenda Qi gong á Íslandi – haft aðstöðu í Von, Efstaleiti 7, húsnæði SÁÁ.

**Hvað:** Qi gong

**Hvenær:** Sunnudagur

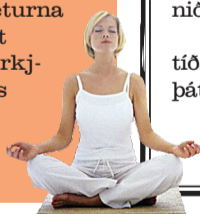
**Klukkan:** 10.30



**Gunnar Eyjólfsson**  
Samkvæmt Gunnari er Qi gong aðferð mannsins til öflunar, varðveislu og dreifingar orku um líkama sinn.

## Sérstakt hugleiðsluherbergi

Á Laugalandi í Holtum er öll aðstaða til mikillar fyrirmyndar. Þarna er á veturna stór skóli og hefur Eðrúhátíðin gott aðgengi að þessum flottum mannvirkjum. Þetta munum við meðal annars nýta til að vera með sérstakt hugleiðsluherbergi sem verður öllum opið alla helgina.



Verði fyrir stólanudd verður stillt í hóf:

## Stólanudd um verslunarmannahelgi

„Við verðum þarna tvö,” segir Unnar Laugi Smáráson en hann og Olga Fenger ætla að bjóða gestum á Eðrúhátíðinni í Laugalandi upp á stólanudd um verslunarmannahelgina. „Þetta verða 5-10 mínútur og verðinu verður stillt í hóf,” segir hann en þau Olga eru færir nuddarar sem vinna bæði á Nordica.

**Hvað:** Nudd

**Hvenær:** Laugardagur

**Klukkan:** Um miðjan dag



**Stólanudd**  
Þvílíkur unaður verður á Laugalandi um Verslunarmannahelgina.

Örninn Össi leiðir Kirtan:

## Kærleikurinn er allt sem er

„Kirtan er möntrudans,” segir Örninn Össi sem mun leiða okkur í allan sannleikan um Kirtan um helgina. Þá verður dansað og kyrjað möntru sem myndi útleggjast á íslensku svo: Kærleikurinn er allt sem þarf.

Þetta er rosa gaman og mikil innlifun. Þegar við erum mörg komin saman myndast ótrúlegur kraftur og eftir að dansinum líkur setjumst við niður og hugleiðum.”

Össi segir alla gesti Eðrúhátíðarinnar velkomna til að taka þátt og býður sérstaklega velkomni fólk sem aldrei hefur prófað þetta áður.

**Hvað:** Kirtan

**Hvenær:** Laugardag og sunnudag

**Klukkan:** 15 (lau) og 13 (sun)



**Örninn Össi**  
Allir velkomnir með í Kirtan.



## Lofar dæmigerðum útilegu- og fjallasöngvum

Valgeir Skagfjörð tónlistarmaður verður með brekkusönginn á útihátíðinni á Laugalandi í Holtum í ár, rétt eins og í fyrra. Hann segir að öllum verði hóað saman í brekkunni og þar verði varðeldur og sungin dæmigerð íslensk útilegu- og fjallasönglög. Gítarinn verður að sjálf-sögu með í för og sömuleiðis lítill magnari og svo taka allir lagið saman.

„Þetta er kallað brekkusöngur því að þetta er svipað því sem Árni Johnsen gerir í Vestmannaeyjum,” segir Valgeir og hvetur fólk sem er edrú, hefur farið í gegnum meðferð og sótt tólf spora fundi til að mæta á útihátíðina. „Þetta er hugsað sem fjölskylduútilega fyrir fólk sem vill skemmta sér án áfengis og hafa það



**Valgeir með brekkusönginn**  
Valgeir stjórnar brekkusöngnum í ár.

huggulegt,” segir hann og rifjar upp að ýmislegt hafi verið á dagskrá hátíðarinnar í fyrra, allskonar listamenn hafi komið fram og skemmt.

**Hvað:** Brekkusöngur

**Hvenær:** Sunnudagskvöld

**Klukkan:** 21.00

## Tjaldsvæðið Laugalandi

Auðvelt er að rata að tjaldsvæðinu. Þú keyrir áleiðis að Hellu, framhjá Selfossi og yfir Þjórsárbrú en beygir til vinstri (ef þú kemur frá Reykjavík) við afleggjara Galtalækjar. Þá eru aðeins örfáir kílómetrar að tjaldstæðinu sem er vel merkt.

