

Yfirlit yfir námskeið í Hringsjá á vorönn 2025										
Námskeið	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	
Tölvunámskeið	Þri. 11. mar	Mið. 12. mars	Fim. 13. mars	Þri. 18. mars	Mið. 19. mars	Fim. 20. mars	Þri. 25. mars	Mið. 26. mars		Þri., mið. og fim. kl. 14:10 - 15:40 í alls 8 skipti
Daglegt líf með ADHD		Mán. 17. mars	Þri. 18. mars	Mið. 19. mars	Fim. 20. mars	Fös. 21. mars kl. 12-13:40				Mán., þri., mið., fim. og fös. kl. 14:10 - 15:40 í alls 5 skipti
Geðheilsa og lífsgæði (geðrækt)	Þri. 1. apríl	Mið. 2. apríl	Fim. 3. apríl	Þri. 8. apríl	Mið. 9. apríl	Fim. 10. apríl				Þri., mið. og fim. kl. 14:10 - 15:40 í alls 6 skipti
Self-compassion (Taught in English)		Mán. 28. apríl	Þri. 29. apríl	Mið. 30. apríl	Mán. 5. maí	Þri. 6. maí				Mán., þri. og mið. kl. 14:10 - 15:40 í alls 5 skipti
Sjálfsstyrking		Mán. 28. apríl	Mið. 30. apríl	Mán. 5. maí	Mið. 7. maí	Fim. 8. maí	Mán. 12. maí	Mið. 14. maí	Fim. 15. maí	Mán., mið. og fim. kl. 14:10 - 15:40 í alls 8 skipti
Stærðfræði - Grunnnámskeið		Mán. 28. apríl	Mið. 30. apríl	Mán. 5. maí	Mið. 7. maí	Fim. 8. maí	Mán. 12. maí	Mið. 14. maí	Fim. 15. maí	Mán., mið. og fim. kl. 14:10 - 15:40 í alls 8 skipti
Tök á tilverunni	Þri. 6. maí	Mið. 7. maí	Fim. 8. maí	Þri. 13. maí	Mið. 14. maí	Fim. 15. maí				Þri., mið. og fim. kl. 14:10 - 15:40 í alls 6 skipti
Daglegt líf með ADHD			Mán. 12. maí	Þri. 13. maí	Mið. 14. maí	Fim. 15. maí	Fös. 16. maí			Mán., þri., mið., fim. og fös. kl. 14:10 - 15:40 í alls 5 skipti