



## Vit stúra ov nógv

Við hvørt stúra vit ov nógv. Hugsa negativar tankar. Gloyma okkara dreymar og missa lívsgleðina. Men hvat gera vit, tá ið tíðin rennir undan okkum, og vit ikki merkja okkara dreymar ella eru trúgv ímóti okkum sjálvum. Rithøvundin Cammilla Rysgaard gevur góð ráð um, hvussu vit kunnu fáa størri sjálvsálit, styrkja sjálsvirðið og hugsa positivar tankar um okkum sjálvi.

Kom á Hvonn og lurta



## Føroyskar reality-stjørnur

Kringvarp Føroya hevur við sendirøðini Fólksins Rødd rættliga sett meiniga føroyingin í andglettin. Fólk kring landið siga sína hugsan um ymisk evni, og tað er bæði hugvekjandi og undirhaldandi. Leygarkvøldið fáa vit vitjan av Inga Sørensen, Sonhard Johannesen og Arnfríð Hentze, sum øll eru við í Fólksins Rødd. Vit tosa við tey um at verða røddin hjá fólkinum, og um hvussu tað er at bliva kendur kring landið.



## Hallur og dóttirin spæla

Countrykongurin Hallur Joensen er kendur kring alt Føroyar og eisini uttanfyri landoddarnar. Hallur eigur eisini eina dóttir, sum dugir at syngja og sum hevur verið á palli saman við honum nakrar ferðir. Nú leggja tey leiðina framvið í Hvonn Live. Prátað verður við tey bæði, og tey spæla tveir sangir live fyri okkum.

ella hoyr alt á Rás2!

h vonn  
★ ★ ★ ★ ★  
L I V E

# Leygarkvøldið

19. mars 2011 kl. 20.00

