

Klīnika Dzintari Nodarbību grafiks/ Izmaiņas nodarbībās2025

Par iespēju pierakstīties uz nodarbībām zvanīt uz reģistratūru 67147833 , kad ieslēdzas pāradresētājs, spiediet ciparu 2

	10,03,	11,03,	12,03,	13,03,	14,03,
	I	II	III	IV	V
Stretching	10,10-10,50		10,40-11,20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9,20-10,00 14,00-14,40			9,20-10,00	9,30-10,15 10,30-11,15
Nūjošana					11,30-12,15
Ārstnieciskā vingrošana			14,10-14,55		
Joga				12,00-13,00	
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30	9,00-10,00		
Geštālterapija		10,45-12,45			
Stresa menedžments praktiskā daļa	14,00-15,00				
Dzīves vērtības				14,00-15,00	
Drāmas terapija			10,30-12,30		
Vizuāli plastiskās mākslas terapija					11,30-13,30
Ķermeņa relaksācija	15,15-16,15		14,15-15,15		
Kustību un deju terapija	12,45-13,45		13,00-14,00		
Gongas terapija	16,30-18,30				

	17,03,	18,03,	19,03,	20,03,	21,03,
	I	II	III	IV	V
Stretching	10,10-10,50		10,40-11,20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9,20-10,00 14,00-14,40	10,00-10,40 13,15-14,00	12,00-12,40	9,20-10,00	9,30-10,15 10,30-11,15
Nūjošana					11,30-12,15
Ārstnieciskā vingrošana			14,10-14,55		
Joga				12,00-13,00	
Uztura ietekme uz mentālo veselību			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš				12,30-13,30	
Geštālterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Psiholoģiskās robežas	14,00-15,00				
Krāsu psiholoģiskās robežas				14,00-15,00	
Drāmas terapija			10,30-12,30		
Vizuāli plastiskās mākslas terapija					11,30-13,30
Ķermeņa relaksācija	15,15-16,15		14,15-15,15		
Kustību un deju terapija	12,45-13,45		13,00-14,00		

	24,03,	25,03,	26,03,	27,03,	28,03,
	I	II	III	IV	V
Stretching	10,10-10,50		10,40-11,20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9,20-10,00 14,00-14,40	10,00-10,40 13,15-14,00	12,00-12,40	9,20-10,00	9,30-10,15 10,30-11,15
Nūjošana					11,30-12,15
Ārstnieciskā vingrošana			14,10-14,55		
Joga				12,00-13,00	
Emocionālā ēšana un tās pārvaldīšana			9,00-10,00		

Grupas terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)				9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš			12,30-13,30	
Geštalterapija		10,45-12,45		
Laiemes hormoni	14.00-15.00			
Konflikti			14.00-15.00	
Drāmas terapija			10.30-12.30	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija			15,30-16,45	11.30-13.30
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15	
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00	

	31,03,	01,04,	02,04,	03,04,	04,04,
	I	II	III	IV	V
Streching	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00 14,00-14,40	10.00-10.40 13.15-14.00	12,00-12,40	9.20-10.00	9.30-10:15 10.30-11.15
Nūjošana					11.30-12.15
Ārstnieciskā vingrošana			14,10-14,55		
Joga				12,00-13,00	
Kā uzturs ietekmē miega kvalitāti			9,00-10,00		
Grupas terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					10,15-11,45
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30		12,30-13,30	
Geštalterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Par depresiju	14.00-15.00				
Psiholoģiskās aizsardzības mehānismi				14.00-15.00	
Drāmas terapija	10,00-12,00		10.30-12.30	10,00-12,00	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija			15,30-16,45		12,00-14,00
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15		
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		