

Klīnika Dzintari Nodarbību grafiks/ Izmaiņas nodarbībās2025

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

	01,09,	02,09,	03,09,	04,09,	05,09,
	I	II	III	IV	V
Stretching	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00	10.00-10.40 13.15-14.00		9.20-10.00	9,20-10,00
Nūjošana					11,00-12,00
Joga				12,00-13,00	
Emocionālā ēšanaspārvaldīšana			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30		12,30-13,30	
Geštalterapija					
Stresa menedžments teorētiskā daļa	14.00-15.00				
Tematiskā nodarbība				14.00-15.00	
Drāmas terapija	10,00-12,00		10.30-12.30	10,00-12,00	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija		15,30-17,00	15,30-16,45		11.30-13.30
Smieklū terapija					13:45-15:45
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15		
Sarunu terapija				15,15-16,45	
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		

	08,09,	09,09,	10,09,	11,09,	12,09,
	I	II	III	IV	V
Stretching	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00	10.00-10.40 13.15-14.00		9.20-10.00	9,20-10,00
Nūjošana					11,30-12,30
Joga				12,00-13,00	
Uzturs un miega kvalitāte			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30		12,30-13,30	
Geštalterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Stresa menedžments praktiskā daļa	14.00-15.00				
Tematiskā nodarbība				14.00-15.00	
Drāmas terapija	10,00-12,00		10.30-12.30	10,00-12,00	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija		15,30-17,00			11.30-13.30
Smieklū terapija					13:45-15:45
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15		
Sarunu terapija				15,15-16,45	
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		
Gongas terapija	16.30-18.30				

	15.09,	16.09,	17.09,	18.09,	19.09,
	I	II	III	IV	V
Streching	10.10-10.50		10.40-11.20	10.10-10.50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00	10.00-10.40 13.15-14.00		9.20-10.00	9.20-10.00
Nūjošana					11.30-12.30
Joga				12.00-13.00	
Veselīgs Uzturs imunitātei			9.00-10.00		
Grupas terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9.30-11.00
Apziņas aktivizācijas treniņš		9.30-10.30			
Geštalterapija		10.45-12.45			
Psiholoģiskās robežas	14.00-15.00				
Tematiskā nodarbība				14.00-15.00	
Drāmas terapija	10.00-12.00		10.30-12.30	10.00-12.00	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija		15.30-17.00			11.30-13.30
Smieklų terapija					13.45-15.45
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15		
Sarunu terapija				15.15-16.45	
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		

	22.09,	23.09,	24.09,	25.09,	26.09,
	I	II	III	IV	V
Streching	10.10-10.50		10.40-11.20	10.10-10.50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00	10.00-10.40 13.15-14.00		9.20-10.00	9.20-10.00
Nūjošana					11.30-12.30
Joga				12.00-13.00	
Uztura ietekme uz mentālo veselību			9.00-10.00		
Grupas terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9.30-11.00
Apziņas aktivizācijas treniņš		9.30-10.30		12.30-13.30	
Geštalterapija		10.45-12.45 13.15-15.15			
Laires hormoni	14.00-15.00				
Tematiskā nodarbība				14.00-15.00	
Drāmas terapija	10.00-12.00		10.30-12.30	10.00-12.00	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija		15.30-17.00	15.30-16.45		11.30-13.30
Smieklų terapija					13.45-15.45
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15		
Sarunu terapija				15.15-16.45	
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		

29.09,	30.09,	01.10,	02.10,	03.10,
I	II	III	IV	V

<i>Stretching</i>	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
<i>Ārstnieciskā vingrošana</i>	9.20-10.00	10.00-10.40 13.15-14.00		9.20-10.00	9,20-10,00
<i>Nūjošana</i>					11,30-12,30
<i>Joga</i>				12,00-13,00	
<i>Emocionālā ēšana pārvaldīšana</i>			9,00-10,00		
<i>Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)</i>					9,30-11,00
<i>Apziņas aktivizācijas treniņš</i>		9,30-10,30		12,30-13,30	
<i>Geštālterapija</i>		10,45-12,45			
<i>Par depresiju</i>	14.00-15.00				
<i>Tematiskā nodarbība</i>				14.00-15.00	
<i>Drāmas terapija</i>	10,00-12,00		10.30-12.30	10,00-12,00	
<i>Vizuāli plastiskās mākslas terapija</i>		15,30-17,00	15,30-16,45		11.30-13.30
<i>Smieklų terapija</i>					13:45-15:45
<i>Ķermeņa relaksācija</i>	15.15-16.15		14.15-15.15		
<i>Sarunu terapija</i>				15,15-16,45	
<i>Kustību un deju terapija</i>	12.45-13.45		13.00-14.00		