

**Klīnika Dzintari Nodarbību grafiks/ Izmaiņas nodarbībās 2026**

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

	30,03,	31,03,	01,04,	02,04,	03,04,
	I	II	III	IV	V
Stretching	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00 15,15-15,55	10.30-11.10 13.15-14.00	14,10-14,50	9.20-10.00	
Nūjošana					
Joga				13,45-14,45	
Veselīgs uzturs imunitātei			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30		12,30-13,30	
Geštalterapija		13,15-15,15			
Psiholoģiskās robežas	14.00-15.00				
Emocionālā inteliģence				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		
Smieklu terapija					
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		

	06,04,	07,04,	08,04,	09,04,	10,04,
	I	II	III	IV	V
Stretching			10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana		10.30-11.10 13.15-14.00	14,10-14,50	9.20-10.00	9,20-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Uztura ieteikme uz mentālo veselību			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			
Psiholoģiskās aizsardzības mehānismi				14,00-15,00	
Drāmas terapija			10.30-12.30	10,00-12,00	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija		15,30-17,00	15,30-16,45		11.30-13.30
Smieklu terapija					13.45-15.45
Ķermeņa relaksācija			14.15-15.15		
Sarunu terapija				15,15-16,45	
Kustību un deju terapija			13.00-14.00		

	13,04,	14,04,	15,04,	16,04,	17,04,
	I	II	III	IV	V
Streching	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00 15,15-15,55	10.30-11.10 13.15-14.00	14,10-14,50	9.20-10.00	9,20-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Emocionālā ēšana un pārvaldīšana			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	
Gešaltterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Laires hormoni	14.00-15.00				
Vērtības				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
Smieklu 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				

	20,04,	21,04,	22,04,	23,04,	24,04,
	I	II	III	IV	V
Streching	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00 15,15-15,55	10.30-11.10 13.15-14.00	14,10-14,50	9.20-10.00	9,20-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Uzturs un Miegas			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš				12,30-13,30	
Gešaltterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Par depresiju	14.00-15.00				
Krīzes				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
Smieklu terapija					13:45-15:45
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15		
Sarunu terapija					
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		

	27,04,	28,04,	29,04,	30,04,	01,05,
	I	II	III	IV	V
Strechings	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana	9.20-10.00 15,15-15,55	10.30-11.10 13.15-14.00	14,10-14,50	9.20-10.00	
Nūjošana					
Joga				13,45-14,45	
Veselīgs uzturs imunitātei			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					
Apziņas aktivizācijas treniņš				12,30-13,30	
Geštalterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Stresa menedžments teorētiskā daļa	14.00-15.00				
Manipulācijas				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		
Smieklu terapija					
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		
Sarunu terapija				15,15-16,45	
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		