

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

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

	01,06,	02,06,	03,06,	04,06,	05,06,
	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	9,20-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Uztura ietekme 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		13,15-15,15			
Vērtības				14,00-15,00	
Drāmas terapija			10.30-12.30		
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		

	08,06,	09,06,	10,06,	11,06,	12,06,
	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	9,20-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Emocionālā ēšana, 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	
Geštalterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Laires hormoni	14,00-15,00				
Emocionālā inteliģence				14,00-15,00	
Drāmas terapija			10.30-12.30		
Vizuāli plastiskās mākslas terapija		15,30-17,00	15,30-16,45		11.30-13.30
Smieklu terapija					
Ķermeņa relaksācija	15.15-16.15		14.15-15.15		
Sarunu terapija					
Kustību un deju terapija	12.45-13.45		13.00-14.00		

	15,06,	16,06,	17,06,	18,06,	19,06,
	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 miegs			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		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		15,30-17,00	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		

	22,06,	23,06,	24,06,	25,06,	26,06,
	I	II	III	IV	V
Streching				10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana				9.20-10.00	9,20-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
			9,00-10,00		
Grupas terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš				12,30-13,30	
Geštalterapija	14,00-15,00				
				14,00-15,00	
Drāmas terapija				10,00-12,00	
Vizuāli plastiskās mākslas terapija					11.30-13.30
Smieklu terapija					13:45-15:45
Ķermeņa relaksācija					
Sarunu terapija				15,15-16,45	
Kustību un deju terapija					

29,06,	30,06,	01,07,	02,07,	03,07,
--------	--------	--------	--------	--------

	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
<i>Streching</i>	10,10-10,50		10.40-11.20	10,10-10,50	
<i>Ārstnieciskā vingrošana</i>	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
<i>Nūjošana</i>					11,15-12,15
<i>Joga</i>					
<i>Veselīgs uzturs imunitātei</i>			9,00-10,00		
<i>Grupas terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)</i>		13,00-14,30			
<i>Apziņas aktivizācijas treniņš</i>		9,30-10,30			
<i>Geštalterapija</i>		10,45-12,45			
<i>Stresa menedžments teorētiskā daļa</i>	14,00-15,00				
<i>Konflikti</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>Smieklu 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		