

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

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

	29,06,	30,06,	01,07,	02,07,	03,07,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	10,10-10,50		10,40-11,20		
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 10,10-10,50	9,00-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga					
Veselīgs uzturs imunitātei			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)		13,00-14,30			
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30			
Geštalterapija		10,45-12,45			
Stresa menedžments teorētiskā daļa	14,00-15,00				
Konflikti				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		

	06,07,	07,07,	08,07,	09,07,	10,07,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	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	9,00-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga					
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					
Stresa menedžments praktiskā daļa	14,00-15,00				
Krāsu psiholoģiskā nozīme				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					
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		

	13,07,	14,07,	15,07,	16,07,	17,07,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	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	9,00-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Emocionālā ēšana			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					9,30-11,00
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30			

Geštalterapija		10,45-12,45 13,15-15,15			
Psiholoģiskās robežas	14,00-15,00				
Saskarsmes barjeras				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		

	20,07,	21,07,	22,07,	23,07,	24,07,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	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	9,00-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Uzturs un miegs			9,00-10,00		
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					
Apziņas aktivizācijas treniņš		9,30-10,30			
Geštalterapija					9,15-11,15
Laires hormoni	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		

	27,07,	28,07,	29,07,	30,07,	31,07,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	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	9,00-10,00
Nūjošana					11,15-12,15
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		10,45-12,45 13,15-15,15			
Par depresiju	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		
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		

