

Klīnika Dzintari Nodarbību grafiks/ Izmaiņas nodarbībās 2026

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

	05,10,	06,10,	07,10,	08,10,	09,10,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	15,15-15,55		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana		10.30-11.10 12,00-12,40		9.20-10.00	
Strechings	10,10-10,50	13.15-14.00	14,10-14,50		
Nūjošana					
Joga				13,45-14,45	
Emocionālā ēšana pārvaldīšana	8,45-9,45,				
Grupās terapija (ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem)					
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				
Psihologiskās aizsardzības mehānismi				14,00-15,00	
Emociju regulācijas prasmju grupa	16,30-18,00				
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		
Smieklų 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		

	12,10,	13,10,	14,10,	15,10,	16,10,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	15,15-15,55		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana		10.30-11.10 12,00-12,40		9.20-10.00	9,00-9,40
Strechings	10,10-10,50	13.15-14.00	14,10-14,50		
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Uzturs un miegs	8,45-9,45,				
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			
Psihologiskās robežas	14,00-15,00				
Manipulācijas				14,00-15,00	
Atkarību risku mazināšana	16,30-18,00				
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					
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		

	19,10,	20,10,	21,10,	22,10,	23,10,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	15,15-15,55		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana		10.30-11.10 12,00-12,40		9.20-10.00	9,00-9,40
Strechings	10,10-10,50	13.15-14.00	14,10-14,50		
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Veselīgs uzturs imunitātei	8,45-9,45,				
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			
Par depresiju	14,00-15,00				
Konflikti				14,00-15,00	
Emocionālās vajadzības	16,30-18,00				
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		

	26,10,	27,10,	28,10,	29,10,	30,10,
	I	II	III	IV	V
Ārstnieciskā vingrošana	15,15-15,55		10.40-11.20	10,10-10,50	
Ārstnieciskā vingrošana		12,00-12,40		9.20-10.00	9,00-9,40
Strechings	10,10-10,50	13.15-14.00	14,10-14,50		
Nūjošana					11,15-12,15
Joga				13,45-14,45	
Uztura ietekme uz mentālo veselību	8,45-9,45,				
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 teorija	14,00-15,00				
Vērtības				14,00-15,00	
Pašvērtējums un sevis pieņemšana	16,30-18,00				
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		

