



Pašizaugsmes skola sievietēm par fizisko un garīgo veselību

ESF + projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas novadā”, Nr. 4.1.2.2/1/2/I/008 ietvaros

Organizē: Biedrība Lauku partnerība “Lielupe”

Norises vieta: Kultūras un atpūtas centrs “Bērzmuiža”, Bērzes pagasts, Dobeles novads

Norises laiks: 04.08.2025. – 08.08.2025.

“Pašizaugsmes skola sievietēm par fizisko un garīgo veselību, šogad piedāvās veidot apzinātākas attiecības ar sevi, līdzcilvēkiem un savu emocionālo pasauli, pieņemot veselīgas attiecības ar savu ķermeni kustībā un piedaloties veselīga uztura gatavošanas meistarklasē, kā arī pievērsīsīsimies garīguma nozīmei personīgajā izaugsmē, iekļaujot pašrefleksijas pieredzi”.

Datums/ Laiks	Nodarbību tēmas	Pasniedzējs
4.augusts	Satikšanās	
9.00-10.30	Ierašanās/brokastis/iekārtošanās	Aelita Švītiņa, sertificēta psihodrāmas, sociometrijas un grupu psihoterapijas speciāliste
10.30-13.00	Satikšanās “Attiecību veidošana caur veselumu un patiesa satikšanās ar sevi”.	Ilona Stepanoviča-Monkēviča, psiholoģe klīniskās un veselības psiholoģijas jomā
13.00-14.00	Pusdienas	
14.30-18.00	“Pieaugšana, tās šķēršļi un to pārvarēšana. Sievišķās ievainotības dziedināšana”.	Ilona Stepanoviča-Monkēviča
16.00-16.30	Launags	
18.00-19.00	Fizisko aktivitāšu nodarbība, elpošana, medicīniskais Ci Gun (ciguns). Kustība - elpošana – domāšana Tavas veselības uzlabošanai.	Solveiga Rudmīze, fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsts
19.00-20.00	Vakariņas	
20.00-21.00	Vakarēšanas rituāls/kopīgs dienas noslēgums	Aelita Švītiņa
5.augusts	Iedvesma sevī: gars un uzturs	
8.30-9.00	Rīta pastaiga	
9.00-10.00	Brokastis	
10.00-13.00	“Garīgums, kā sievietes personiskais resurss: pieredzes, priekšstati un prakses.”	Sandis Ratnieks, teologs, sistēmiskās ģimenes terapijas speciālists
13.00-14.00	Pusdienas	
14.00-17.45	“Uzturs sieviešu veselībai” Praktiskā uztura gatavošanas meistarklase	Karīna Ozola Sertificēts uztura speciālists

16.00-16.20	Launags	
18.00-19.00	Fizisko aktivitāšu nodarbība, elpošana, medicīniskais Ci Gun (ciguns).	Solveiga Rudmieze
19.00-20.00	Vakariņas	
20.00-21.00	Vakarēšanas rituāls/kopīgs dienas noslēgums	Aelita Švītiņa
6.augusts	Attiecības, saskarsme un robežas	
8.30-9.00	Rīta pastaiga	
9.00-10.00	Brokastis	
10.00-13.00	“Mana personiskā telpa un laiks attiecībās ar sevi”	Indra Majore- Dūšele, sertificēta deju un kustību terapeite, klīniskā, veselības un konsultatīva psiholoģe
13.00-14.00	Pusdienas	
14.15-17.45	“Drošas attiecības ar citiem-empātija un robežas ”	Indra Majore-Dūšele
16.00-16.20	Launags	
18.00-19.00	Fizisko aktivitāšu nodarbība, elpošana, medicīniskais Ci Gun (ciguns).	Solveiga Rudmieze
19.00-20.00	Vakariņas	
20.00-21.00	Vakarēšanas rituāls/kopīgs dienas noslēgums	Aelita Švītiņa
7.augusts	Garīgums, kā dzīves spēka avots	
8.30-9.00	Rīta pastaiga	
9.00-10.00	Brokastis	
10.00-13.00	“Kad garīgums kļūst patiesi dziedinošs?”	Daiga Katrīna Bitēna, klīniskā un veselības psiholoģe
13.00-14.00	Pusdienas	
14.15-17.45	“Es- savas dzīves līdzsvara Radītāja.”	Jolanta Baltiņa, psiholoģe, psihodrāmas psihoterapeite
16.00-16.20	Launags	
18.00-19.00	Fizisko aktivitāšu nodarbība, elpošana, medicīniskais Ci Gun (ciguns).	Solveiga Rudmieze
19.00-20.00	Vakariņas	
20.00-21.00	Vakarēšanas rituāls/kopīgs dienas noslēgums	Aelita Švītiņa
8.augusts	Noslēgums	
8.30-9.00	Rīta pastaiga	
9.00-10.00	Brokastis	
10.00-13.00	“Kā būt attiecībās, neaizverot durvis.”	Dace Caica, psiholoģe, gešaltterapeite
13.00-14.00	Pusdienas	
14.00-15.00	Noslēgums/ nometnes kopsavilkums	Aelita Švītiņa
15.00-16.00	Launags Došanās mājup	