



PAVASARA retrīts/nometne “ReSTARTS labsajūtai 2025”

No 11. līdz 13. aprīlim atpūtas kompleksā “Tūbeļi”, Durbes pagastā

PROGRAMMA

Piektdiena, 11. aprīlis

Laiks	Aktivitāte
No 15.00	Ierašanās, iekārtošanās Tēja / kafija. Zupa. Atpūta, apkārtnes iepazīšana
16.30	Atklāšanas pasākums Iepazīšanās aplis
17.30-19.00 19.15-20.45	Terapeitisks seminārs “CEĻŠ UZ IEKŠĒJO TRANSFORMĀCIJU CAUR SIEVIŠKO UN VĪRIŠKO SEVĪ” <i>Ina Grasmane, psihologs, eksistenciālā terapeite apmācībā, grāmatu “Mīlestības pedagogija – audzināšana, kas dziedina” un “Kā izaudzināt CILVĒKU ar LIELU sirdi – ceļš stāstos un spēlēs garīgā intelekta attīstīšanai” autore</i> <i>Šis seminārs veltīts gan vīriešiem, gan sievietēm, kas ir ceļā</i> • Vīrietim – par sievieti sev blakus un par sievišķo sevī • Sieviete – par dziļāku sevis izziņu un līdzsvaru • Par satikšanos <i>Tēmas:</i> • Iekšējais spēks un identitāte. <i>Prakse: Mana iekšējā filozofija – mans spēks.</i> • Sievišķā transformēšana – iniciācijas ceļš gan sievietei, gan vīrietim. <i>Prakse: Cauri traumai – pretī harizmātiskam, cilvēcīgam un īstam...</i> • Intuīcijas gudrība un unikālais manī. <i>Prakse: Es drīkstu būt?</i> • Veselīgas robežas – skaistu attiecību atslēga
21.30-22.30	Vakara sarunas “SEKSUALITĀTE UN SLĒPTĀS VĒLMES” <i>Arturs Šulcs, ārsts seksologs, pārmaiņu treneris</i> <i>Pasākuma laikā iespēja individuāli bez papildu maksas konsultēties ar Arturu Šulcu!</i>
No 23.00	Naktsmiers

Sestdiena, 12. aprīlis

Laiks	Aktivitāte
No 8.00	ReSTARTS ķermenim Izkustēšanās un izstaipīšanās savā nodabā svaigā gaisā / pastaiga

No 9.00	Brokastis
10.00-11.30	Seminārs "VAINAS APZIŅA, DUSMAS, SKAUDĪBA UN ALKATĪBA – KĀ TIKT GALĀ AR IEKŠĒJIEM 'BRIESMONIEM'?"
11.30-12.00 Kafijas/tējas pauze	Kaspars Šimanovičs , teologs, garīgās veselības kopienas ELIZEJA līdzdibinātājs
12.00-13.30	<i>Viens no efektīvākajiem dzīves pārvaldības instrumentiem ir cilvēka paša personība – sakārtota, harmoniska un enerģiska. Taču daudz biežāk, nekā to gribētos, mēs jūtamies iekšēji izsīkuši, izārdīti un apjukusi. Un reizēm mēs pat nenojaušam, kur un kādās dvēseliskās cīņās tiek izšķiests mūsu dzīvības spēks.</i> <i>Ikdienā mēs pārāk daudz uzmanības pievēršam savas dzīves ārējām norisēm – uzvedībai, izskatam, iespaidam, ko atstājam uz citiem. Nav jau tā, ka tas nebūtu svarīgi, taču daudz būtiskāku iespaidu uz mūsu dzīves un attiecību kvalitāti atstāj impulsi un norises, kas citiem paliek apslēpti – tas, ko domājam, kā jūtamies, ar kādu pārliedību un vērtībām dzīvojam. Ārējā monitoringa vietā attīstīt iekšējo – vairāk par visu mums ir nepieciešama regulāra, rūpīga un godīga mūsu sirds, mūsu dvēseles analīze.</i> <i>Seminārā runāsim par dažiem no šiem iekšējiem emocionāliem procesiem, to dinamiku un iespējamiem risinājumiem.</i>
14.00	Pusdienas un atpūta
16.00-17.30	SEMINĀRS "SARUNA PAR GALVENO" Aleksandrs Mantess , psihologs, koučs, "Holistiskās Veselības Centra" izveidotājs
	<i>Šī saruna būs par Galveno – To, Kurš zina visas atbildes, pirms jautājumi tiek uzdoti, un to, kā Viņam tās pajautāt bez aplinkiem un reliģiskām dogmām.</i> <i>Tēmas:</i> • <i>Kā sadzirdēt pašu esību no tās pirmavota</i> • <i>Kas šobrīd ir svarīgākais un kā sadalīt prioritātes</i> • <i>Ko par nākotni un notiekošo saka dažādu tautu svētie raksti</i> • <i>Kas ir bailes, kādi ir to veidi un kā tām likt strādāt mūsu labā</i> • <i>Kas ir mīlestības enerģija un kā tā spēj izvest "caur uguni un ūdeni"</i> • <i>Sāmsāras aplis – vai to var apsteigt</i> • <i>Kāpēc mūsu dzīvē nāk sāpes un traģēdijas, un vai iespējams tās mazināt</i> • <i>Sievišķības un vīrišķības mijiedarbība jeb kāpēc tieši sievietē izglābs pasauli</i>
18.00	Vakariņas un atpūta
19.00-20.30	SEMINĀRS "SARUNA PAR GALVENO" (turpinājums) Aleksandrs Mantess , psihologs, koučs, "Holistiskās Veselības Centra" izveidotājs
No 21.00	Pirtī mana dvēselīte ar Dieviņu runājās... / Vakara sarunas Tējas baudīšana / našķēšanās Iespēja papildus baudīt hidro masāžu kublā un/vai veldzēties piemājas dīķī
No 23.00	Naktsmiers

Svētdiena, 13. aprīlis

Laiks	Aktivitāte
No 8.00	ReSTARTS ķermenim Izkustēšanās un izstaiņšanās savā nodabā svaigā gaisā / pastaiga
No 9.00	Brokastis

10.00-11.30	Seminārs "KĀ BŪT VESELĪGĀS ATTIECĪBĀS PAŠAM AR SEVI?" Elīna Zelčāne, psiholoģijas doktore, gešaltterapeite, grāmatu "No perfekcionisma uz mīlestību" un "Arī labas mammas drīkst kļūdīties" autore <i>Ikdienā mēs mēdzam daudz uzmanības pievērst tam, kā izveidot harmoniskas attiecības ar ģimenes locekļiem, kolēģiem vai citiem līdzcilvēkiem, bet nereti piemirstam, ka mūsu pats tuvākais cilvēks esam mēs paši. Nodarbības laikā runāsim par to, kas ir līdzjūtība pret sevi un kāpēc tā ir tik svarīga brīžos, kad dzīve mūs triec pret zemi. Aplūkosim domāšanas ieradumu un mentālās higiēnas nozīmi emociju regulācijā un pieskarsimies jaunāko pētījumu atziņām par to, kā, mainot domāšanu, mēs spējam izmainīt ne vien psihisko, bet arī fizisko pašsajūtu.</i>
11.30-12.00	Kafijas/tējas pauze
12.00-13.30	Seminārs "PAŠEFEKTIVITĀTE UN GRIBASSPĒKA MUSKULIS" Elīna Zelčāne, psiholoģijas doktore, gešaltterapeite, grāmatu "No perfekcionisma uz mīlestību" un "Arī labas mammas drīkst kļūdīties" autore <i>Mūsdienu galvenā problēma nav tā, ka trūktu informācijas vai iespēju. Tieši pretēji – mēs esam apkrauti ar padomiem un piedāvājumiem, kā dzīvot labāk, taču problēma ir tajā, ka mums ne vienmēr izdodas pārlēkt aizai starp "zināt" un "darīt". Ir grūti atrast motivāciju, ja cenšamies dzīvot pēc svešām laimes formulām, un ir grūti sasniegt iecerēto, ja neticam saviem spēkiem. Nodarbības laikā runāsim par to, kā veidojas pašefektivitāte un kā, mainot ieradumus, varam uztrenēt savu gribasspēka muskuli, lai sasniegt iecerēto.</i>
14.00	Noslēguma aplis <i>Pa kafijai un našķim</i>
15.00	Ceļš mājup

Pasākumu organizē Nodibinājums "PURE Academy attīstībai"
sadarbībā ar PTC "PURE Academy"



www.pureacademy.lv

