

ReStarts labsajūtai



PAVASARA retrīts “ReSTARTS labsajūtai 2021” no 28. līdz 30. maijam viesu namā “Laumas”, Talsu novadā PROGRAMMAS projekts

Piektdiena, 28. maijs

LAIKS	AKTIVITĀTE
NO 16.00	Ierašanās, iekārtošanās Rauši, tēja / kafija
17.00	Atklāšanas pasākums Iepazīšanās aplis
17.30-19.00 19.30-21.00	Seminārs “Saruna par Galveno” Aleksandrs Mantess , psihologs, koučs, treneris, “Holistiskās Veselības Centra” izveidotājs <i>“Šausmīgi daudz taisnību. Nojukt var, ja nav savējās.” /Imants Ziedonis, Epifānijas/ Dabā un pasaulē visam ir savs laiks un kārtība, un nekas nenotiek nejauši - bez Visaugstākā ziņas. Paisums nomaina bēgumu, diena - nakti. Neskatoties uz to, ka cilvēku izdarītajām izvēlēm piemīt ļoti liela brīvas gribas daļa, visu notikumu iznākums jau ir ierakstīts kopējās hronikas grāmatā un šķietami zināms jau iepriekš. Viss, kas notiks, vienlaicīgi jau ir bijis, tāpēc sirdij ir iespējas nolasīt katru notikumu pirms tā realizācijas. 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> <u>Semināra tēmas:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kā sadzirdēt pašu esību no tās pirmavota • Kas šobrīd ir svarīgākais un kā sadalīt prioritātes • Ko par nākotni un notiekošo saka dažādu tautu svētie raksti • Kas ir bailes, kādi ir to veidi un kā tām likt strādāt mūsu labā • Kas ir mīlestības enerģija un kā tā spēj izvest “caur uguni un ūdeni” • Sāmsāras aplis – vai to var apsteigt • Kāpēc mūsu dzīvē nāk sāpes un traģēdijas, un vai iespējams tās mazināt • Sievišķības un vīrišķības mijiedarbība jeb kāpēc tieši sievietē izglābs pasauli
21.30 -23.00	Pie Dieviņa gari galdi... Vakars dziesmās un skaņās

Līga Evaldsona, postfolk grupas "Saule i tuvāk" dibinātāja un vadītāja, mūziķe, tibetas skaņu bļodu vibrējošo masāžu speciāliste, pirtniece

NO 23.00

Tēja, vakara sarunas

NO 24.00

Naktsmiers

Sestdiena, 29. maijs

LAIKS

AKTIVITĀTE

8.00

ReSTARTS ķermenim

Jogas un cigun vingrošana Evas Muižnieces vadībā
Līdzī nemam paklājiņu!

NO 9.00

Brokastis

10.00-11.30

Seminārs "Es mīlu sevi Tevī, es mīlu Tevi sevi"

12.00-13.30

Dace Straume, personīgās un profesionālās attīstības izaugsmes trenere, cilvēka potenciāla izzināšanai, atvēršanai un piepildīšanai strādā ar gongu skaņu, kokles mūziku un savu balsi.

Sevis izzināšanas un izprašanas sarunās, uzdodot sev jautājumus:

- *kas nosaka manas izvēles*
- *ko man nozīmē satiktie, iepazītie cilvēki; kāds ir mūsu savstarpējais uzdevums un ieguvumi*
- *kāds ir mans vērtīgums un ko tas izskaidro*
- *kā es pamanu un tulkoju savas sajūtas un zīmes it visā*
- *kā es sevi un citus iztulkoju, kāda ir saskarsmes tulkošanas nozīme*
- *mainīties vai turēties pie ērtā un sev zināmā*
- *cik lietderīgi ir citu padomi*
- *atkarība no autoritātēm*
- *roka uz pulsa ar līdzsvaru katrā cilvēciskā šķautnē*
- *mīlestība ir darbības vārds*

Katram ir savas personīgās tagadnes mirkļa atklāsmes. Cik svarīgi savā dzīvē ir būt prioritātei pašam sev un kādu piepildījumu tas sniedz. Tikai otra cilvēka klātbūtnē mēs spējam iepazīt sevi to daļu, ko, esot paši ar sevi, nespējam atklāt.

Augt, lai būtu! Augt, lai gūtu!

14.00

Pusdienas (veģetāras)

15.00-16.30

Seminārs "Es mīlu sevi Tevī, es mīlu Tevi sevi"

17.00-18.30

Turpinājums un praktiska darbošanās.

19.00

Vakariņas (veģetāras)

20.00-21.30

Seminārs "Ēšanas jēga pēc ājurvēdas principiem"

	<p>Eva Muižniece, praktizējoša ājurvēdas speciāliste un masiere</p> <p>“Ājur” – dzīvs, dabīgs, “vēda” – zināšanas. Tātad, tās ir zināšanas par visu dzīvo un dabīgo. Ājurvēda ir pasaules vēsturiskais mantojums, kas der absolūti visiem zemeslodes iedzīvotājiem, tikai jāņem vērā savas zemes klimatiskie apstākļi un īpatnības.</p> <p><u>Semināra tēmas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzīvais un nedzīvais ēdiens • Ēdiena un emociju sagremošana • Emocionālā ēšana jeb kāpēc cilvēki pārēdas Garšvielu nozīme • Ēdiens veselības uzlabošanai un imunitātes stiprināšanai
NO 20.00	Pirts
22.00-23.30	<p>Skaņu meditācija: sajūti sevi sevi!</p> <p>Līga Evaldsona, postfolk grupas “Saule i tuvāk” dibinātāja un vadītāja, mūziķe, tibetas skaņu bļodu vibrējošo masāžu speciāliste, pirtniece</p>
NO 24.00	Naktsmiers

Svētdiena, 30. maijs

LAIKS	AKTIVITĀTE
8.00	<p>ReSTARTS ķermenim</p> <p>Jogas un cigun vingrošana Evas Muižnieces vadībā</p> <p><i>Līdzī ņemam paklājiņu!</i></p>
NO 9.00	Brokastis
10.00-11.30 12.00-13.30	<p>Seminārs “Dzīve sirds apziņā. Apstājies. Apklusti. Ieelpo.”</p> <p>Kaspars Zlidnis, mūziķis, grāmatas “Spēka grāmata” autors, sportiska, veselīga un apzināta dzīvesveida praktizētājs</p> <p><u>Semināra tēmas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prāta radītās pasaules uztveres koncepcijas • Atbrīvošanās no destruktīviem priekšstatiem • Ārējās dzīves jezga – vai tas tiešām esi Tu? • Kā ego radītais saspringtais stāvoklis izpaužas un ietekmē mūsu ķermeni un veselību • Patiesais, vienkāršais un gaisīgais dvēseles stāvoklis
14.00	<p>Noslēguma pasākums</p> <p>Noslēguma aplis</p> <p>Pa kafijai un dziesmai</p> <p>Aptaujas anketa</p> <p>Apliecība par dalību semināros</p>
15.00	Ceļš mājup