

Suvekool 2025 ajakava

Laupäev 16.08

13:00 alates	Registreerumine ja majutus			
14.00- 15.30	Sissejuhatav sessioon / „Elu on protsess“ Ingvar Villido			
15.30- 16.00	Paus			
16.00- 17.30	Töötoad „Teadlikult juhitud elu“ I			
	Kohalolu, heaolu ja rahulolu / Evelin Rosenberg	Vabaks emotsioonist, mis takistab sind kõige rohkem / Kelly Lintula	Teadlik vanemlus - iseendaga kontaktis, lapsele olemas / Angela Uuna	Kas töö väsitab – või hoopis annab jõudu? Avasta 4 nähtamatut väsimuse vormi ja saa oma jõud tagasi / Aigi Vahing
17.30- 19.00	Õhtusöök			
19.00- 20.30	Töötoad „Teadlikult juhitud elu“ II			
	Mis ma tegelikult soovin? Eneseuurimise sessioon / Inga Murula-Riim	Kuidas avada oma tõeline potentsiaal? / Kadri Kerge	Praktilise eneseuurimise töötuba “Minu rõõmu ja kurbuse allikad” / Riste Keskpaik	Arukas tegutseja - arusaamisvõime avastamine ja arendamine / Peep Palts
21.00	Õhtune koosviibimine			
23.00	Öörahu			

Suvekool 2025 ajakava

Pühapäev 17.08

	Varajase ärkaja lisaprogramm			
07.30-08.30	Rõõm tervest kehast / Toomas Õunap		Tark Treening: Füüsilise keha meistriks igapäevaelus / Indrek Verro	
08.30-09.30	Hommikusöök			
09.30-11.00	Töötoad „Teadlikult juhitud elu“ III			
	Praktikute vestluring: Elutarkus ja elurõõm / modereerib Heidi Grenman	Kuidas teha asjad lõpuni vaatamata takistustele / Jaanus Viese	Apaatsusest tegutsejaks: kuidas avastada elurõõm peale pikemaajalist apaatsust / Janet Tenso	Mis takistab praktiseerimist? / Mati Link
11.00-11.30	Paus			
11.30-13.00	Kokkuvõte ja küsimused, vastused / Ingvar Villido			
13.00-13.30	Paus			
13.30-15.30	Individuaalkonsultatsioonid			