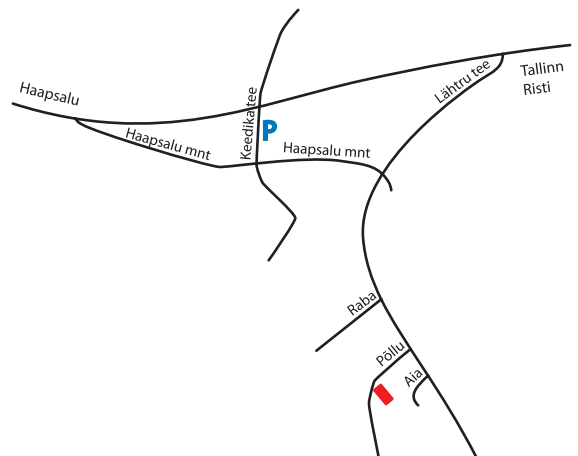


		Kogunemine / Majutus	
E 29.06	10:00	Tutvumisring. Laagri sisu tutvustus	Holger
	11:00	Lahtitants	Kärt ja Jarmo
	15:00	Teadustamine. Minu südamesoov. Meditatsioon	Holger
	18:00	Jututuba	Margus jt
T 30.06	07:00	Homnikujooga	Toivo
	08:30	Kiirpaast	Valli
	10:00	Puhastumine	Holger
	12:00	Matk ja praktika	
	15:00	Loeng. Tervenemise ja avanemise vajalikkus. Meditatsioon.	Holger, Valli
	17:00	Õhtujooga	Valli
	18:30	Jututuba	Margus jt
K 01.07	10:00	Muutumisvalmidus	Holger, Valli
	12:00	Matk ja praktika	
	15:00	Loominguline praktika	Valli
	17:00	Meditatsioon: lahtilaskmine	Holger
N 02.07	18:30	Jututuba vaikusest	Margus jt
		Vaikuse päev Ravimtaimede korjamine, loominguline tegevus, puhkus.	
R 03.07	10:00	Hetke omaksvõtt, abipalve. Meditatsioon.	Holger ja Valli
	12:00	Matk ja praktika	
	15:00	Veedalaulmine	Ragnar
	18:30	Jututuba. Meditatsioon: kuu.	Holger, Ragnar
L 04.07	10:00	Alaselja valud: põhjused ja tervendamine	Ragnar
	12:00	Matk ja praktika	
	15:00	Arusaam normaalsusest. Meditatsioon	Holger, Valli
	18:30	Lõkkeõhtu – ühislooming	
P 05.07	10:00	Armastuse olemus.	Holger
	11:00	Kokkuvõte	Kõik
	13:00	Laagri lõpetamine	
	14:00	Ärasõit	

04:00	Äratus, päikesetervitus, omkara, meditatsioon
	Puhkus
07:00	Āsana praktika
09:00	Puhkus
10:00	Loeng, matk
14:00	Puhkus / Isiklik aeg
15:00	Loeng / Loominguline tegevus / Praktika / Meditatsioon
17:00	Õhtujooga
18:30	Jututuba
19:30	Saun
22:00	Vaikus / Öörahu



Holger Oidjärv	5239798	holger.oidjarv@gmail.com	Korraldus, meditatsioonid päevateemadel, meeste praktika, kuu jooga.
Kärt Tõnisson	5216718	teeaeg@hotmail.com	Loov liikumine
Margus Otsa	56988435	infi@fan.ee	Bhakti jooga, loeng ja meeste praktika
Ragnar Kurm	53268358	ragnar@waalaskala.com	Veedalaulmine, alaselja tervendamine
Toivo Jõgilaine	5240270	toivoj@mil.ee	Jooga, kriya
Valli Pärn	5208067	valliparn@hotmail.ee	Jooga, naiste praktika, kiirpaast, loov praktika
Ülle Tamm	5235258	ylle.tamm@jpbi.ee	Ravimtaimed

Aeg: Algus: 2015 juuni 29, 09:00
Lõpp: 2015 juuli 5, 14:00

Koht: Läänemaa, Lääne-Nigula vald, Palivere, Põllu tn 3a, Palivere Põhikooli spordihoone

Registreerumine: holger.oidjarv@gmail.com

Maksumus: 130 EUR sularahas kohapeal.

Transport: Buss. Peatus "Palivere". Vt peatus.ee või tpilet.ee

Majutus: Palivere spordihoones. Võib olla oma telgiga. Vajalik isiklik magamisvarustus.

Riietus: Riietus võimalikult naturaalne iga ilma jaoks, vajadusel villased riided ja sokid, ujumisriided, vihmariided, head matkajalatsid.

Vahendid: Pesemiseks ja saunas käimiseks, hügieeniks. Sussid majas olemiseks. Isiklikuks otstarbeks küünel, tikud, tass/kruus, termos, taskulamp.

Paast/söök: Kui ei paastu, siis kaasa võtta oma sööginõud ja -riistad. Paastujad võtavad kaasa: veepudeli ja teised vahendid. Paastuks häälestan, teadvustan ja puhastun kõigil seitsmel tšakra tasandil.

Muudatused: Võivad ette tulla. Lisaloenguteks on aeg vestlusingis.

Ravimtaimed: Naturaalsest riidest kotid ravimtaimede korjamiseks.

Vastastikune abistamine: Võtan kaasa vahetuseks raamatud (vaimne kirjandus), CD ja kassetid annetuseks/vahetuseks

NB! Beebiotool emadel arvestada oma võimalustega.

NB! Ravimite kasutamisest informeerida, selleks et leida õige lahendus koostöök.