

PÄEVAKAVA



09.30 Saabumine ja tervituskohv

10.00 Tervitus ja päeva tutvustus

10.10 Ekstreemsete otseretkede mõju vaimsele tervisele



ITI-JANTRA JA TOOMAS ERIKSO | Iti ja Toomas on viimase kahe aasta jooksul läbinud sirgjooneliselt Eesti ja Läti ning peagi jõuab nende YouTube'i kanalile ka Leedu otseretk. Igapäevase kontoritöö kõrvalt on matkadest saanud nende viis end proovile panna ja stressi maandada. Ettekandes jagavad nad oma kogemusi ning uurivad, kuidas looduses takistuste ületamine aitab tugevdada vaimset vastupidavust ja taastada närvisüsteemi tasakaalu.

11.15 Kui vaim vajab liikumist



HANNES HERMAKÜLA | Hannes on ajakirjanik, saatejuht ja koolitaja, kelle jaoks on liikumine oluline osa igapäevasest enesehoiust. Ettekandes jagab ta isikliku kogemuslugu sellest, kuidas liikumine on aidanud tal keerulisematel hetkedel vaimset tasakaalu hoida ja n-ö vee peal püsida. Ta kutsub mõtlema, kuidas leida enda jaoks see miski, mis aitab pea klaariks saada, vaimul puhata ja iseennast hoida, et jaksaksime olla olemas ka teiste jaoks.

12.15 Lõunapaus Jõgeva Põhikoolis

13.20 Terves kehas olgu terve vaim



NAATAN HAAMER | Naatan on hingehoidja, pereterapeut, superviisor ja koolitaja, kes on üle 35 aasta toetanud abivajavaid inimesi. Pikaajaline kogemus on pannud teda mõtisklema, kuidas toetajana iseennast mitte ära kaotada ning säilitada innustus ja töörõõm. Ettekandes arutleb ta, kuidas leida tasakaal andmise ja saamise vahel, märgata oma vajadusi ning hoida endas rõõmu ja jaksu ka teistele toeks olles. Samuti otsitakse võimalusi oma sisemiste ressursside taastamiseks, et teiste eest hoolitsedes ei ununeks ka iseenda heaolu.

14.20 Õpiringid

„Teraapilise Muusika pärastlõuna – Minu Kogemus“ | KERTU KULD

„Enesehoid tantsu- ja liikumisteraapia abil“ | EVA LINDE

“Kujutletav rännak” | NAATAN HAAMER

15.50 Kokkuvõtted ja lõpetamine

