

## NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

<b>1. Programmas nosaukums</b>			
BŪT VESELAM UN LAIMĪGAM			
<b>2. Programmas apjoms (stundu skaits)</b>			
6 - 24			
<b>3. Programmas īstenošanas mērķi</b>			
BŪT VESELAM UN LAIMĪGAM			
<b>4. Programmas īstenošanas uzdevumi</b>			
Sava kontroles veikšana par savu veselību; Sabalansēta uztura lietošana, pareiza ēšana; Optimāla fiziskā aktivitāte un norūdīšanās; Organisma attīrīšana no piesārņojumiem; Rūpes par savu garīgo veselību.			
<b>5. Programmas mērķauditorija</b>			
Cilvēki no 40 gadu vecuma.			
<b>6. Programmas īstenošanas tematiskais plānojums</b> <i>(ja nepieciešams, rindas var kopēt klāt vai dzēst)</i>			
Mēnesis	Tēma	Lektors	Optimālais stundu skaits
1.	Sirds un asinsvadu slimību, stresa, emociju, dusmu, negatīvisma u.c. ietekme uz veselību	G. Kanbergs	2
1.	Vēža (labdabīgo un ļaundabīgo audzēju) profilakse	G. Kanbergs	4
1.	Savlaicīga un agrīna slimību diagnostika	G. Kanbergs	2
1.	Radiastēzijas pielietošana savas veselības uzturēšanai ar svārsta palīdzību	G. Kanbergs	2
1.	Iepazīstināšana ar pasaules ievērojamā astrologa, ārsta Sergeja Vronska pašārstēšanās īpašo transa metodi	G. Kanbergs	2
1.	Labas redzes saglabāšana visa mūža garumā (vingrinājumi acs muskuļiem)	G. Kanbergs	2
1.	Elpošanas vingrinājumi	G. Kanbergs	2
<b>7. Programmas īstenošanas plānotie rezultāti</b>			
Apgūstot visus programmas uzdevumus, programmas dalībnieks kļūst vesels vai arī viņam ir iespēja uzlabot savu veselību.			