

# 1. PÄEV

- 11.00 SAABUMINE**  
Tubadesse jaotamine, maja ja territooriumiga tutvumine.
- 12.00 KOGUNEMINE**  
Laagri avamine, laagri personali ja osalejate tutvustamine, kokkulepete sõlmimine, kodukorra jm olulisega tutvumine.
- 13.00 LÕUNASÖÖK**
- 13.30 VABA AEG**  
Puhkus
- 14.00 INTER-AKTIIVNE ÕPE**
- 15.30 VABA AEG**  
Puhkus, personaalne meditatsioon.
- 16.00 INTER-AKTIIVNE ÕPE**
- 18.00 ÕHTUSÖÖK**
- 19.00 ERINEVAD TEGEVUSED**  
Lugude vestmine, juhtumianalüüs, nuputamine, ujumine (sõltub ilmast), orienteerumine, lauamängud jms.
- 20.00 MEDITATSIOON**
- 21.00 VABA AEG**  
Puhkus, personaalne meditatsioon.
- 22.00 MAGAMAHEITMISEKS VALMISTUMINE**  
Välisukse lukustamine. Hügieeniprotseduurid.
- 23.00 ÖÖRAHU**

## 2. – 4. PÄEV

- 7.30 VABATAHTLIKE KOOSOLEK
- 8.00 **ÄRATUS**  
Vaikusehommik. Tubade koristus, hommikune jooga või jalutuskäik, hügieeniprotseduurid.
- 8.30 **HOMMIKUSÖÖK**
- 9.00 **MEDITATSIOON**
- 09.30 **TEADVUSTATUD TÖÖ**
- 11.00 **INTER-AKTIIVNE ÕPE**
- 12.00 **MEDITATSIOON**
- 13.00 **LÕUNASÖÖK**
- 13.30 **VABA AEG**  
Puhkus, personaalne meditatsioon.
- 14.00 **INTER-AKTIIVNE ÕPE**
- 15.30 **VABA AEG**
- 16.00 **ERINEVAD TEGEVUSED**  
Lugude vestmine, juhtumianalüüs, nuputamine, lõkkeõhtu, ujumine (sõltub ilmast), orienteerumine, lauamängud jms.
- 18.00 **ÕHTUSÖÖK**
- 19.00 **ERINEVAD TEGEVUSED**
- 20.00 **MEDITATSIOON**
- 21.00 **VABA AEG**
- 22.00 **MAGAMAHEITMISEKS VALMISTUMINE**  
Välisukse lukustamine. Hügieeniprotseduurid.
- 23.00 **ÖÖRAHU**

## 5. PÄEV

- 8.00 **ÄRATUS**  
Vaikusehommik. Tubade koristus, hommikune jooga või jalutuskäik, hügieeniprotseduurid.
- 8.30 **HOMMIKUSÖÖK**
- 9.00 **MEDITATSIOON**
- 9.30 **TEADVUSTATUD TÖÖ**
- 11.00 **INTER-AKTIIVNE ÕPE**

- 12.00**      **MEDITATSIOON**
- 13.00**      **LÕUNASÖÖK**
- 13.30**      **VABA AEG**  
Puhkus, personaalne meditatsioon.
- 14.00**      **LAAGRI LÕPETAMINE**  
Mõtlus, kokkuvõte, tagasiside.
- 16.00**      **LAHKUMISEKS VALMISTUMINE**  
Tubade koristamine, asjade pakkimine.
- 18.00**      **ÕHTUSÖÖK**
- 19.00**      **LAAGRIST LAHKUMINE**