

1. PÄEV

- 10.30** **LAEV JÕUAB AEGNA SADAMASSE**
- 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
- 16.00** **INTER-AKTIIVNE ÕPE**
- 18.00** **ÕHTUSÖÖK**
- 19.00** **ERINEVAD TEGEVUSED**
Lugude vestmine, juhtumianalüüs, nuputamine, ujumine (sõltub ilmast), orienteerumine, lauamängud, jalutamine 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, jalutamine 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**
- 10.30** **LAEV VÄLJUB AEGNA SADAMAST**
- 11.00** **INTER-AKTIIVNE ÕPE, MEDITATSIOON**
LAAGRI LÕPETAMINE
Kokkuvõte, tagasiside
- 13.00** **LAHKUMISEKS VALMISTUMINE**
Tubade koristamine, asjade pakkimine
- 14.00** **LAAGRIST LAHKUMINE**
- 14.30** **LAEV VÄLJUB AEGNA SADAMAST**