



“ES...”

Retrīts Keitijas Bairones metodes "Darbs" (The Work) praktiķiem

Aicinu Tevi uz ļoti privātu rudens retrītu Ķesterciemā (6–8 dalībnieki). 4 dienu laikā Tev būs iespēja padziļināti praktizēt Keitijas Bairones metodi Darbs (The Work) par un ap tēmām kas skar tieši Tevi pašu- Tavu identitāti, Tavu ķermeni, Tavu mijiedarbību ar sevi un citiem, ar sevi un pasauli...

Tā ir iespēja uz brīdi atkāpties no ikdienas steigas un pilnībā iegrimt ceļojumā uz sevis izzināšanu, smiekliem, asarām, ievainojamību un dziļu iekšēju transformāciju.

Kas Tevi sagaida?

- Neliela, intīma grupa – tikai 6–10 dalībnieki.
- Retrīts notiek mūsu ģimenes jaunuzceltā mājā piejūras ciematā Ķesterciems, tikai 7 minūšu pastaigas attālumā no jūras
- Četras kvalitatīvas dienas, kas veltītas klātbūtnei, savstarpējai saiknei un iekšējam darbam.

Pieredzi

Iztēlojies sevi nesteidzīgi ejam pa meža taku gar jūru. No rīta klusums, dienā sarunas, vakarā kopīga maltīte. Mēs darbosimies kopīgi virtuvē, dosimies pastaigās un strādāsim gan grupā, gan pāros ar Darbu, peldēsimies jūrā un vienkārši būsim.

Un pats svarīgākais – Tu četras dienas būsi kopā ar cilvēkiem, kuri necenšas izskatīties labāki, gudrāki vai stiprāki. Cilvēkiem, kuri ir gatavi būt patiesi. Tāpat kā Tu.

Šeit mēs palēnināsim tempu. Dosim sev laiku apstāties, ieraudzīt savus dziļākos priekšstatus un pārlicības, un pietuvoties tam mieram un viedumam, kas kļūst pieejami tikai tad, kad kļūstam klusi.

Šī ir iespēja pamanīt un atšķetināt sāpīgās domas, kuras ikdienā bieži paliek nepamanītas. Godīgās sarunās, darbā pāros un kopīgā klātbūtnē rodas jauna skaidrība, vieglums un drosme būt arvien patiesākam pret sevi.

Kāpēc piedalīties?

- Saņem atbalstu no pieredzējuša sertificēta metodes Darbs (The Work) fasilitatora.
- Piedzīvo kopīgu laiku, kurā ir vieta gan smiekliem, gan asarām, ievainojamībai un transformācijai.
- Gūsti dziļas personīgas atziņas un atbrīvojies no ierobežojošiem uzskatiem drošā un intīmā vidē.
- Izbaudi autentiskas klātbūtnes un patiesas cilvēciskas saiknes spēku.
- Paplašini savu metodes Darbs (The Work) praksi, apgūstot jaunas pieejas un tehnikas

Kas Tevi sagaida retrīta laikā?

- Rīta pastaigas meditācija;
- Metodes Darbs (The Work) prakse grupā un pāros;
- Vingrinājumi, kas palīdz atklāt arvien jaunas pārlicības par sevi un citiem;
- Diskusijas;
- Kopīga veģetāru maltīšu gatavošana un baudīšana;
- Kopīgs SPA apmeklējums sestdienas pēcpusdienā

Budžets

380 EUR + 39 EUR (SPA apmeklējums sestdien).

Cenā iekļauta uzturēšanās, 10 maltītes no ceturtdienas līdz svētdienas pusdienām un Irinas atalgojums.

Uzturēšanās divvietīgās istabīnās komfortablā privātmājā (būvēta 2026. gadā).

Pieteikšanās:

theworklatvia@gmail.com vai zvani t.29486266. Ja vēlies pieteikties sarunai pirms pieņem lēmumu, droši raksti un sarunāsim sarunas laiku.

Piesakoties retrītam, jāveic 50% priekšapmaksa. Atlikusī summa jāapmaksā līdz 01.09.2026.

Ja jūti, ka šis retrīts Tevi uzrunā, bet finansiālie apsvērumi šobrīd ir vienīgais šķērslis, uzraksti man. Es ticu, ka vienmēr var atrast risinājumu, ja cilvēks patiesi vēlas būt šajā procesā.

Plānotā darba kārtība (iespējamās izmaiņas):

1.diena

12.00 Ierašanās, iekārtošanās, pusdienas

14.00-16.30/17.00-pēcpusdienas sesija

18.00 vakariņas

19.00-21.00 vakara sesija

2.un 3.diena

7.00 rīta pastaiga

8.00 brokastis

9.00-12.00 rīta sesija

12.00-14.00 pusdienas

14.00-17.00 pēcpusdienas sesija

18.00 vakariņas

19.00-21.00 vakara sesija

4.diena

7.00 rīta pastaiga

8.00 brokastis

9.00-12.00 rīta sesija

12.00-14.00 pusdienas

15.00-16.00 noslēgums