

## **Program športno psihološkega vikenda z delavnicami – Šport hotel Pokljuka 28.2. – 1.3.2020**

### **Petek, 28.2.2020**

- 16.30 – 17.00 Prihod na Pokljuko, namestitev v Šport hotelu
- 17.30 – 18.00 Predstavitve programa športno psihološkega vikenda in spoznavanje udeležencev psihološkega vikenda Mateja Saje
- 18.30 – 19.30 Večerja
- 19.30 – 22.00 Športne aktivnosti, druženje, družabne igre rehabilitacijske vsebine

### **Sobota, 29.2.2020**

- 08.00 – 08.45 Zajtrk
- 09.00 – 12.00 **Delavnica 1.**« - Faktorji, ki vplivajo na potek prilaganja boleznim - KVČB ter soočanje z občutki nemoči, negotovosti in nevednosti - Ingrid Plankar doktorantka psihoterapije
- 12.00 – 13.00 Odmor s kavo in čajem, prosto za kosilo, športne aktivnosti
- 13.00 – 16.30 **Delavnica 2.** Bolečina je "notranji krik", ki vabi k novim spoznanjem o sebi in življenjskim spremembam pri KVČB - Ingrid Plankar doktorantka psihoterapije
- 16.30 – 17.30 Prosto
- 17.30 – 18.30 Vadba Taichi-qigonga - Andrej Bohinc
- 18.30 – 19.30 Večerja
- 19.30 – 22.00 Športne aktivnosti, druženje, družabne igre rehabilitacijske vsebine

### **Nedelja, 1.3.2020**

- 08.00 – 08.45 Zajtrk
- 09.00 – 12.00 »Igre brez meja« in druge športne aktivnosti
- 12.00 – 12.30 Odmor s kavo in čajem
- 12.30 – 13.30 Evalvacija, anketa, zaključek