**Vīru piedzīvojums Spānijā - "Spēka Ceļš" | 8.-11. maijs 2025**

**Par notikumu:** Mūsu ceļš vedīs uz **La Concha virsotni (1,215 m virs jūras līmeņa)**, kas piedāvā elpu aizraujošus skatus un izaicinošu pārgājienu. Šajā piedzīvojumā mēs stiprināsim miesu un garu, dosimies pārgājienos Spānijas iespaidīgajos kalnos un smelsimies spēku no Dieva vārda. Mūs vadīs mācītājs Modris Ozolinkevičs un veselības attīstības speciālists, fitnesa treneris Andris Beķeris.

**Datumi un organizatoriskā informācija:**

* **Dalībnieku iepazīšanās sapulce:** 3. maijā, plkst. 14:00 (tiešsaistē)
* **8. maijs 12:30** – Tikšanās Rīgas lidostā
* **8. maijs 14:00** – Izlidošana uz Malagu
* **11. maijs 15:00** – Transfērs uz lidostu
* **11. maijs 18:00** – Izlidošana atpakaļ uz Rīgu

**Dalības ieguldījums: 850 EUR**

**Cenā iekļauts:**

* **Aviobiļetes (turp un atpakaļ, RIX - Malaga)**
* **Nakšņošana un dzīvošana**
* **Transports Spānijā**
* **Ēdināšana (brokastis, pusdienas, vakariņas)**
* **Pārgājienu organizēšana un vadība**
* **Garīgās un personības izaugsmes nodarbības**

**Līdzi jāņem:**

* Telts
* Guļammaiss
* Guļampaklājs
* Maiņas drēbes

**Dienas plāns:**

**8. maijs | Ierašanās un ievads**

* 12:30 – Tikšanās Rīgas lidostā
* 14:00 – Izlidošana uz Malagu
* 18:30 – Ierašanās Malagā un transfērs uz Marbellu
* 20:00 – Iekārtošanās naktsmītnē
* 21:00 – Atklāšanas lūgšana un garīgā ievirze
* 22:30 – Naktsmiers

**9. maijs | Pārgājiens uz La Concha virsotni (1,215 m virs jūras līmeņa, 12 km turp un atpakaļ)**

* 06:00 – Celšanās un rīta lūgšana
* 06:30 – Stiepšanās un sagatavošanās pārgājienam
* 07:30 – Brokastis
* 08:30 – Pārgājiens uz La Concha virsotni (~6 km augšup)
* 13:30 – Pusdienas kalnos ar skatu uz jūru
* 14:30 – Atgriešanās lejā (~6 km)
* 18:00 – Peldēšana un atpūta jūrā
* 19:30 – Vakariņas un diskusija par disciplīnu un paškontroli
* 21:00 – Vakara pateicības lūgšana un garīgais stiprinājums
* 22:30 – Naktsmiers

**10. maijs | Pārgājiens uz La Concha no otras puses un nakšņošana tropu mežā (15 km pārgājiens)**

* 06:00 – Celšanās un rīta lūgšana
* 06:30 – Stiepšanās un sagatavošanās pārgājienam
* 07:00 – Brokastis un ekipējuma sagatavošana
* 08:30 – Pārgājiens uz La Concha no otras puses (~7.5 km augšup)
* 13:00 – Pusdienas dabā un sarunas par Dieva ceļiem
* 14:30 – Garīgā stiprināšana un iekšējā līdzsvara prakse
* 16:00 – Naktsmītnes ierīkošana teltīs
* 18:00 – Vakariņu gatavošana dabā
* 19:30 – Diskusija par panākumu principiem biznesā un ģimenē
* 21:00 – Vakara pateicības lūgšana
* 22:30 – Naktsmiers teltīs

**11. maijs | Jūra, atpūta un atgriešanās**

* 06:30 – Rīta lūgšana un garīgais līdzsvars
* 07:30 – Brokastis dabā
* 08:30 – Pārgājiens uz Marbellas pludmali (~6 km)
* 11:00 – Laiks peldēšanai un jūras mierīgajai refleksijai
* 13:00 – Pusdienas
* 15:00 – Transfērs uz lidostu
* 18:00 – Izlidošana uz Rīgu

**Papildu tēmas un pieredze:**

* **Elpošanas tehnikas stresa kontrolei** – kā pārvarēt satraukumu un trauksmi.
* **Gavēšanas teorija un prakse** – uzzināsi, kāpēc un kā gavēt, lai iegūtu maksimālu fizisko un garīgo labumu.
* **Aukstā ūdens terapija** – peldēšanās jūrā kā veselības un prāta nostiprināšanas metode.
* **Paškontroles un disciplīnas treniņi** – kā iemācīties pārvaldīt emocijas un impulsus.
* **Kā Dievs darbojas mūsu dzīvē** – sarunas un atziņas par ticību un ikdienas izvēlēm.

**Rezultāts pēc piedzīvojuma:**

* **Spēcīgāks gars un prāts** – tu iemācīsies būt izturīgāks un mierīgāks jebkurā dzīves situācijā.
* **Labāka fiziskā un mentālā forma** – pārgājieni un stiepšanās palīdzēs atbrīvoties no stresa un stiprināt ķermeni.
* **Dziļāka izpratne par Dieva plānu** – sapratīsi, kā Viņš vada tevi caur pārbaudījumiem.
* **Jauni domubiedri un atbalsts** – stipras draudzības, kas iedvesmos un motivēs.

**Piesakies jau tagad!** Vietu skaits ir ierobežots!

📩 **Reģistrācija un sīkāka informācija:** [andris@beikerfitness.com](mailto:andris@beikerfitness.com)