

Erasmus +

2025. augusztus 25-30. Barcelona

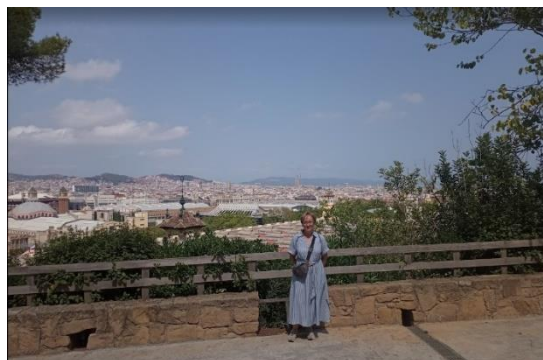
Yoga and meditation, how to be good teacher, be your best

Nagy lehetőség és nagy kihívás is egyéni szakmai továbbképzésen részt venni valamelyik európai városban.

Idegen nyelven, más nemzetiségű kollégákkal...

Az utazást megelőző izgalom tehát érthető. De lelkesen készültem: kommunikáltam az iskolával, szállást és repülőjegyet foglaltam, utánanéztem a helyi közlekedésnek, a látnivalóknak, angol nyelvű jóga videókat néztem.

Szerencsés utazást követően a megérkezés napján már volt módom ismerkedni ezzel a csodálatos várossal, Barcelonával.

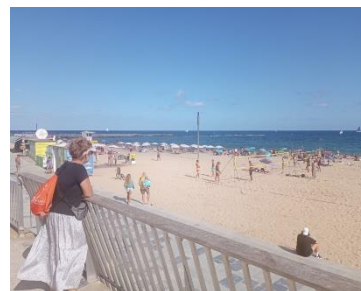


A kurzus hétfőtől péntekig a "Maitri Yoga and Wellness" központban zajlott. A mindennapi élet és különösen az iskolai munka okozta stresszről egészségre, teljesítményre gyakorolt negatív hatásairól hallgattunk előadásokat. Elméleti és gyakorlati példákat láttunk arra, hogyan segíthet a jóga; légzéstechnikákat, ászánákat tanultunk és gyakoroltunk. Ezek tantermi alkalmazásához számos ötletet kaptunk.

Jutott idő a kurzuson résztvevő lengyel, német, olasz kollégákkal való ismerkedésre, bemutatkozásra. Gyakran csapatokban kellett feladatot megoldanunk, majd prezentáltunk a többieknek.



Barcelona lélegzetelállító, csodálatos város. Bármerre nézel, csodákat látsz. Elkápráztattak Gaudi és a modernisták alkotásai, a gótikus negyed, a parkok, a közösségi terek. A tudomány hatalmas palotájában, a Cosmo Caixa-ban lenyűgözött a rengeteg, sokszínű játék, kiállított interaktív eszköz.



Boldog vagyok, hogy eljuthattam ide, és részt vehettem ezen a kurzuson. Sok segítséget adott tanári pályám folytatásához, feltöltött, inspirált. Köszönet érte!