

**Erasmus + továbbképzés**  
**Mindfulness Kurzus Tenerifén**  
**Geréby Dóra**

2023 januárjában ötnapos kurzuson vehettem részt Tenerife csodálatos szigetén. Fantasztikus érzés volt a januári hidegből a melegbe csöppenni. A kurzus témája a mindfulness volt, amit tudatos jelenlétként tudnék lefordítani, azaz a mindennapok tudatos megélését célozza. Az ott tanult gyakorlatokat, technikákat, úgy gondolom nagyszerűen be tudom illeszteni a mindennapos tanítási gyakorlatomba és, mint magánember is jól tudom alkalmazni.

A kurzus nagyon jó hangulatban telt, az első napon megismerkedtünk egymással, ezt irányított gyakorlatokkal tettük, majd bemutatásra került maga a helyszín és a kurzus pontos menete, a különböző témakörök. Itt lehetőség volt az egyéni igények megfogalmazására, egy-egy témakörrel kapcsolatban kérésre is. Tehát a kurzus vezetője rugalmasan kezelte a csoport kéréseit.

A foglalkozások minden reggel az óceán partján kezdődtek, ahol jóga- és relaxációgyakorlatokat végeztünk. Majd a konferenciateremben folytatódott, ahol minden alkalommal egy-egy elméleti témát beszéltünk át, utána hozzá tartozó gyakorlatokat végeztünk és végül megbeszéltük közösen a tapasztalatokat.

Délutánonként lehetőség volt felfedezni a szigetet, sétálni, kirándulni, pihenni vagy adott esetben gyakorolni a délelőtt folyamán elsajátított gyakorlatokat. Ezen kívül közös programokat szerveztünk a kurzuson részt veő kollégákkal. Ezeket az alkalmakat is rendkívül hasznosnak tartottam, mert megismerkedhettem más országok kultúrájával, szokásaival, tanítási gyakorlatával és nem utolsó sorban szakmai kapcsolatok és barátságok is alakultak ekkor.



**Erasmus+**

Enriching lives, opening minds.

**School education**

[ec.europa.eu/erasmus-plus](https://ec.europa.eu/erasmus-plus)



European  
Commission