

## Jóga és meditáció izlandi kalanddal

Yoga and meditation course and Intensive English course képzésen vettem részt.

Mindkettő egy hetes volt, amely Izlandon, Reykjavikban zajlott a világ egyik legekben gazdag szigetén. Ugyanis Reykjavik a legészakabban fekvő főváros, amely hangulatában inkább egy kertvárost idéz, tiszta utcáival, friss levegőjével. A szigeten 140 vulkán van, de a kráterek száma meghaladja az ezret. 26 vulkán jelenleg is működik. Érdekes, hogy 5 nappal azután, hogy megnéztük a Fagradalsfjall vulkánt - ami tavaly volt aktív, a lávája még most is meleg - ismét kitört.

Izland a legdrágább ország, viszont rengeteg gejzír található így a geotermikus energia könnyen hozzáférhető, így a meleg víz és a fűtés rendkívül olcsó.

A természet pedig az egyik legkülönlegesebb. Megtapasztalhattuk ezt a szervezők jóvoltából, mert a délelőtti órák után sok kirándulást szerveztek, vezetéssel együtt. Alkalmunk volt a szabadidőnkben, kötetlenebb formában is ismerkedni a népes nemzetközi csapattal.

A jóga oktatáson kevesen voltunk és nagyon bensőséges kapcsolat alakult ki az oktatónk és közöttünk. Ezáltal könnyebben tudta számunkra átadni a relaxáció, meditáció különféle formáit. A legkülönlegesebb, megindító a tükör meditáció volt számomra.

A képzés célja: megismerjük és megtanuljuk a gyermekjóga alapjait. A felnőtt – azaz a saját – gyakorláson keresztül ismertük meg a gyermekjógát az életkori sajátosságok figyelembevételével. Megtanultuk, hogyan tudjuk gördülékenyen beépíteni a mindennapokba a gyerekeknek a jógát. További célok:

- \* Biztos alapú ászana ismeret.
- \* Korosztályonkénti bontás, gyerekek életkori sajátosságait figyelembe vevő tanítás.
- \* Mozgásfejlesztés a jóga rendszerével.
- \* Önismereti utazás.
- \* Támogató online oktatási háttér – önálló tanulás.

Minden angol órának volt célja, a tanárunk, Elizabeth gondosan megtervezett, a résztvevők igényeire testre szabott fejlesztési tervvel érkezett az órákra. A tanárunk az új ismeretek átadása mellett a lehető legtöbb egyéni gyakorlási lehetőséget teremtett meg. Minden órának része volt több aktuális témájú videó, hanganyag feldolgozása tanári segítséggel. Kaptunk feladatokat, amelyek nem voltak kötelezőek, viszont érdemes volt elvégezni őket, ugyanis így fejlődött a nyelvtudásunk. Volt 2 komplex kötelező feladat is: az egyik az iskolánk, a városunk és a pályázatunk bemutatása egy prezentáció formájában, a másik saját országunk, lakóhelyünk hagyományának bemutatása.

Ez a két hét teljesen feltöltött, inspirált, jó példákat módszereket tanultam és közben barátságokat, iskolai kapcsolatokat alakítottam ki.

Felejthetetlen, csodálatos élmény, Izlandot mindenkinek látnia kellene!

