Im Februar hatte ich die Gelegenheit über Erasmus Plus an einer Weiterbildung in Island teilzunehmen. Ich bin am 13. Februar für eine Woche nach Reykjavik geflogen um dort an dem Programm „Mindfulness and Meditation: Outdoor and Relaxing Education“ teilzunehmen. Zusammen mit 7 anderen Teilnehmern aus Polen, Ungarn, Irland und Spanien habe ich in dieser Woche viel zum Thema Achtsamkeit gelernt. Wir sind jeden Morgen mit Yoga in den Tag gestartet. Anschließend hatten wir Unterricht. Dieser bestand aus kleinen Lerninhalten, Spielen, Meditationen, Atemtechniken, Geschichten oder Aktivitäten. In dieser Woche hatte ich die Chance selbst noch einmal zur Ruhe zu finden, alltägliche Situationen neu zu betrachten und die positiven Effekte der Achtsamkeit zu spüren. Wir haben Achtsamkeit mit den Themen Stress, Kommunikation, Emotionen, Konzentration und Kreativität verbunden.

Nachmittags haben wir zusammen das kulturelle Angebot in Anspruch genommen und viel von der Stadt und der beeindruckenden Natur gesehen. Am ersten Tag gab es eine Stadtführung durch Reykjavik. Dienstags durften wir in der Blue Lagoon schwimmen gehen und freitags haben wir den Golden Circle besucht, wo wir Geysire und Wasserfälle sehen konnten.

Wir sind als Gruppe zusammengewachsen und haben diese Woche sehr genossen! Ich bin dankbar, dass ich an diesem Programm teilnehmen durfte. Es war ein tolles Erlebnis und ich konnte verschiedene Ideen mitbringen.

Cindy Heck

(Erzieherin ZFP Bütgenbach)

Hier ein Video zum Nachdenken, womit wir uns beschäftigt haben: Die Geschichte von 2 Wölfen https://www.youtube.com/watch?v=Y2Jp129sSm8