

# Beszámoló mobilitáson való részvételről

## A helyszín

2023. október 8. és október 15 között volt lehetőségem részt venni a Body-Mind-Nature connection: Well-Being for a fully awareness and healthy lifestyle. Outdoor and environmental sessions címet viselő mobilitáson Alicantéban, Spanyolországban. Fő célom, amellett, hogy az adott témában hasznos tapasztalatokat, új ismereteket szerezzek, az angol nyelvi területen a tudásszintem, kommunikációm fejlesztése volt.



## Mobilitás

A mobilitás alapját a testi és lelki egészséggel kapcsolatos új ismeretek átadásán túl a nyelvi kompetenciák fejlesztése adták. Az első nap jórészt az ismerkedéssel telt. Mindenki bemutatta az országot és az intézményt, ahonnan érkezett, valamint bemutattuk az általunk végzett tevékenységeket, ellátott feladatokat. A képzés során minden nap a biztosított alapanyagokból saját magunknak kellett az egészséges táplálkozásnak megfelelő reggelit elkészíteni, melyet a csoporttal közösen fogyaszthattunk el.



Fő hangsúlyt a megfelelő légzéstechnika, a stresszoldás elsajátítása kapta. Ezeket nem csak tantermi kereteken belül, hanem outdoor tevékenységekkel összekapcsolva is kipróbálhattuk. Megtanulhattuk, hogyan tudunk nehéz, kimerítő, vagy éppen félelmet okozó helyzetekben is nyugodtak maradni.

A pihentetőbb jóga, az erősítőbb kismozgásos feladatok, a mozgáskoordináció fejlesztése, a sziklamászás után mindig a test, a szellem és a lélek lenyugtatását elősegítő gyakorlatokat tanulhattuk meg.



A szemtorna segítségével pihenőt vihettünk a tantermi előadásokba, a reflexeket és koordinációt próbára tevő feladatok pedig az aktív tevékenységeket biztosították. A

csukott szemmel történő feladatvégzés a csapatkohéziót erősítette, míg a SHODO segítségével hagytuk, hogy az elménk, a képzeletünk irányítsa a kezünket. A képi memóriánkat is próbára tettük a „Imagine the shape” feladatnak köszönhetően.



## Összegzés

A mobilitás során nagymértékben fejlődtek a nyelvi kompetenciáim. A kurzuson megtanult gyakorlatok, az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek, a légzéstechnikai gyakorlatok, csapatkohéziót erősítő tevékenységek, a képi memóriát fejlesztő feladatok egészségfejlesztő foglalkozások keretében történő beillesztésével a diákok testi-lelki-mentális egészségi állapotának fejlesztését várom.