

# Izland – a vulkánok és gejzírek országa

Varga Réka



2022-ben valóra vált legalább egy évtizedes álmom, és az iskola által elnyert Erasmus+ programnak köszönhetően eljutottam a világ legszebb országába, Izlandra. Egy felejthetetlen hetet töltöttem itt július közepén, s mint kiderült, ebben az időszakban a legideálisabb a sziget igencsak változékony időjárása. Kurzusom címe *Well-being and stress-management* volt, amelyhez ennél fantasztikusabb környezetet elképzelni sem tudok.

Érkezésem ugyan nem volt zökkenőmentes, de az izgalmakat kipihelve vasárnap nyakamba vettem Reykjavík elképesztő városát, és meglátogattam a már előre kiszemelt turistalátványosságokat. A városon belül ezek megközelítése viszonylag egyszerű, hiszen a Reykjavík nem nagy, sétával könnyen bejárható. Az első nap délutánján megtörtént a tanfolyamra való regisztráció, megismerkedhettünk tanárainkkal és tanulópartnereinkkel, amit aztán egy kötetlen pizza party követett. A tanfolyamra érkezők társasága igen vegyes volt, akadtak szomszédaink is egy horvát hölgy személyében, illetve voltak, akik hatalmas utat tettek meg, egyenesen a Reunion-szigetekről, hogy részt vehessenek a tanfolyamon.



Az első hivatalos napunkon, hétfőn reggel megkezdtük kurzusunkat, Berglind nevű tanárunkkal, aki amellet, hogy tánc- és jógatanár, pszichológus is. Előadása során beszéltünk a pozitív pszichológiáról, arról, hogy mi tesz minket boldoggá, s hogy ez hogy segíthet minket, tanárokat abban, hogy segíteni tudjunk a diákoknak. A kurzus egyik alappillére a meditáció volt, melyhez a bevezetést, az első gyakorlatot itt tartottuk meg. A nap lezárásaként pedig ellátogattunk a híres Blue Lagoon-hoz.





*(Blue Lagoon)*

Második napunkon elutaztunk egyik tanárunk otthonába, Mosfellsbaer városába, ahol egy túraútvonalat követve hegyet másztunk, meditáltunk, játékokat ismerhettünk meg, majd a sok kilométer és lépcső megmászását Reykjavík új, uszodával egybekötött könyvtárában pihentük ki. Természetesen nem hagytuk ki a híres izlandi lovak megsimogatását sem.

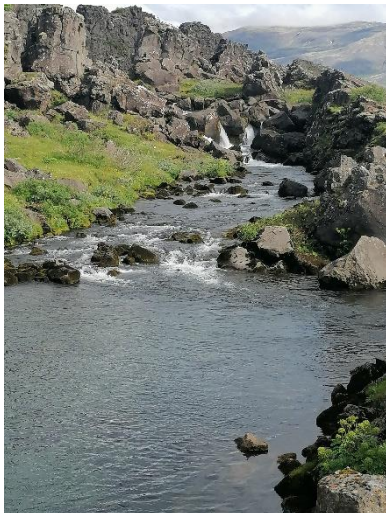




A harmadik napon meglátogattunk egy „working school” nevű intézményt, ahol a diákok nyári munkát végezhetnek fizetésért, s különböző kurzusokon vehetnek részt, mely az adózásról és a felelős pénzhasználatról szól. A diákok az iskola körüli munkákat végzik el, mint kertészkedés, minimális karbantartás, valamint a nyugdíjasok is ingyen igényelhetik ezeket a szolgáltatásokat otthonra. A kurzus utazási csomagja által tartalmazott egész napos Aranykört (Golden Circle Tour) szerepelt, ahol lábainkat ismételten nem kímélve bejártuk a Thingvellir Nemzeti Parkot. Ezután megnéztük a híres Geysir nevű gejzírt is. A következő megállónk a lélegzetelállító Gulfoss vízesés volt, majd zárásképpen megérkeztünk Keridhez, mely egy vulkáni kráterben létrejött gyönyörű türkizkék tó.



*(Working School)*





Csütörtökön visszaültünk az iskolapadba, de csupán kis időre, ugyanis a tantermi, elméleti oktatáson kívül a szabadban töltött meditáció és különböző játékok bemutatása fontos szerepet töltött be a kurzusban. Az elméleti rész során számos tantermi játékkal, feladattal ismerkedhettünk meg, melyet nem csak tanáraink, de tanulóársaink is prezentáltak.



A pénteki napunkat tantermi jógával, meditációval kezdtük, majd a záróceremóniával végeztük. A kurzus mindenképpen elérte célját, hiszen mind a well-being, mind a stress-management fogalmával kapcsolatban sokat tanulhattam, és a gyönyörű izlandi tájak csak hab voltak a képzeletbeli tortán.

