

## **Erasmus + oktatói mobilitás ÍRORSZÁGBAN JÁRTAM**

A 2021/2022-es tanév második felében, május végén, eljuthattam **Írország** szívébe, **Athlone**-ba egy 5 napos továbbképzésre.

Az út nagyon hasznos volt számomra. A mai rohanó világban szükség van a tudatosságra és a kurzus, amin részt vettem a lelki egyensúly tudatos megteremtését helyezte a középpontba. Megtanultuk a stressz hatásait felismerni. Különböző légzési technikákat és meditációs gyakorlatokat ismertünk meg, és azt gyakoroltuk, hogy hogyan lehet a leghatékonyabban alkalmazni ezeket a módszereket a tanórákon.

Írország kultúrája is magával ragadott, az épületek, a bárók, a zene és a vidéki emberek közvetlensége nagyon tetszett. Hajóztunk a Shannon folyón, meglátogattuk az Athlone-i várat, és megismertük történetét. Galway városába is elutaztunk egyik délután vonattal, és láttuk az óceánt.

Pénteken Clonmacnoise-ba látogattunk el egy 8 személyes taxival. Sofőrünk, Finibarr sokat mesélt az úton a környék turizmusáról és az ír emberekről. Clonmacnoise csodás hely, 7 templom romja található ott kelta keresztekkel a Shannon folyó partján. Ráadásul csodaszép napos időben barangolhattunk a romok között.

A hazautazásunk napján Dublinban töltöttünk pár órát, sétáltunk a város utcáin, és megnéztük a Szent Patrik Székesegyházat.

Összességében egy hasznos, ugyanakkor kellemes, minden szempontból kalandos és élménydús hetet tölthettem Írországban. Nagyon örülök, hogy részese lehettem az Erasmus programnak.

Horváthné Tischler Noémi