

Iceland Reykjavik

22. – 28. 8. 2021



MINDFULNESS AND MEDITATION: OUTDOOR AND RELAXING EDUCATION. (MMORE)

Kurz je vhodný pre všetkých pedagogických zamestnancov ktorí sa v každodennom živote potýkajú so záťažovými a emocionálne náročnými situáciami. Je nesmierne dôležité nájsť pokoj a potrebnú pozitívnu energiu na prácu s mládežou a tento kurz predstavuje niektoré techniky zamerané na sebauvedomenie sa, emocionálny menežment a praktické meditačné cvičenia.

Počas 7 dní kurzu účastníci začínajú deň rannou jógou, ktorá je zameraná na zušľachtenie fyzického tela ako aj na sústredenú a uvoľnenú myseľ.

Z ďalších aktivít spomeniem niektoré témy teoretických prednášok zameraných na:

- Čo je mindfulness (sústredenie mysle na daný okamih)
- Benefity meditácie
- Sila hudby, vibrácií a zvukov
- Stres – STOP technika
- Asertívna komunikácia
- Upokojenie mysle
- Rozprávanie príbehov a vzdelávacie aktivity

<https://youtu.be/ragM3CI0USA>

Popri týchto vzdelávacích aktivitách kurzu sú jeho súčasťou aj plánované spoločné výlety a spoznávanie krajiny, športové a relaxačné tímové aktivity, návšteva múzeí, prezentácia škôl účastníkov kurzu a hľadanie možných partnerov na spoluprácu.



Jóga o 8 ráno



Prednášky a prezentácie

Väčšina z účastníkov si zaplatila tzv. kultúrny balíček, v rámci ktorého sme mali kúpanie sa v ikonickej Modrej lagúne. Sú to najnavštevovanejšie kúpele na Islande, nachádzajú sa v lávovom poli a voda je do lagúny privádzaná z blízkej geotermálnej elektrárne. Unikátna voda a kremičité bahno majú vynikajúci vplyv na pokožku a liečia mnohé kožné problémy.

Islandské vysokoteplotné geotermálne oblasti sa nachádzajú medzi dvoma tektonickými doskami, americkou a euroázijskou. Studená morská voda sa hlboko v zemi rýchlo zahrieva a následne prechádza smerom k povrchu. Jej

teplota v hĺbke menšej ako 1 km presahuje 200 °C. Teplá voda slúži na výrobu elektrickej energie. Po prechode vody turbínou, para a horúca voda prechádzajú cez výmenník tepla a ohrievajú vodu pre domácnosti a ústredné kúrenie. Potom sa voda privádza do lagúny pre rekreačné a liečivé využitie. Silný prítok vody obmení celý objem lagúny asi za dva dni.



Sopka Fagradalsfjall, len pol hodinku autom od islandskej metropole Reykjavík, chrlila lávu nepretržite od 19. marca do konca agusta 2021, čo znamená najdlhšie trvajúcu vulkanickú erupciu v krajine za posledných 50 rokov.

Tento prírodný jav prilákal podľa islandského úradu pre cestovný ruch 300.000 návštevníkov z celého sveta. Turisti niekedy videli len pomalý prúd lávy, inokedy však dramatickejšie prúdy kameňov pripomínajúce gejzír.



Na archívnej snímke ľudia sledujú erupciu sopky Fagradalsfjall na polostrove Reykjanes na juhozápade Islandu. Foto: TASR/AP



A ja som mala to šťastie vidieť tečúcu lávu naživo, hoci erupcia sopky skončila asi hodinu pred našim príchodom. 26.8. 2021

Golden Circle – Zlatý okruh

Zlatý okruh patrí medzi najpopulárnejšie poznávacie aktivity na Islande. Ide o približne 230-250km dlhú trasu k najbližším turistickým a prírodným skvostom v okolí hlavného mesta Reykjavík a trvá približne 3-8 hodín, v závislosti od počasia a toho, koľko času strávite na jednotlivých zastávkach, prípadne koľko ste ochotní čakať na „selfiečko“ bez húfu turistov vo vašom okolí.

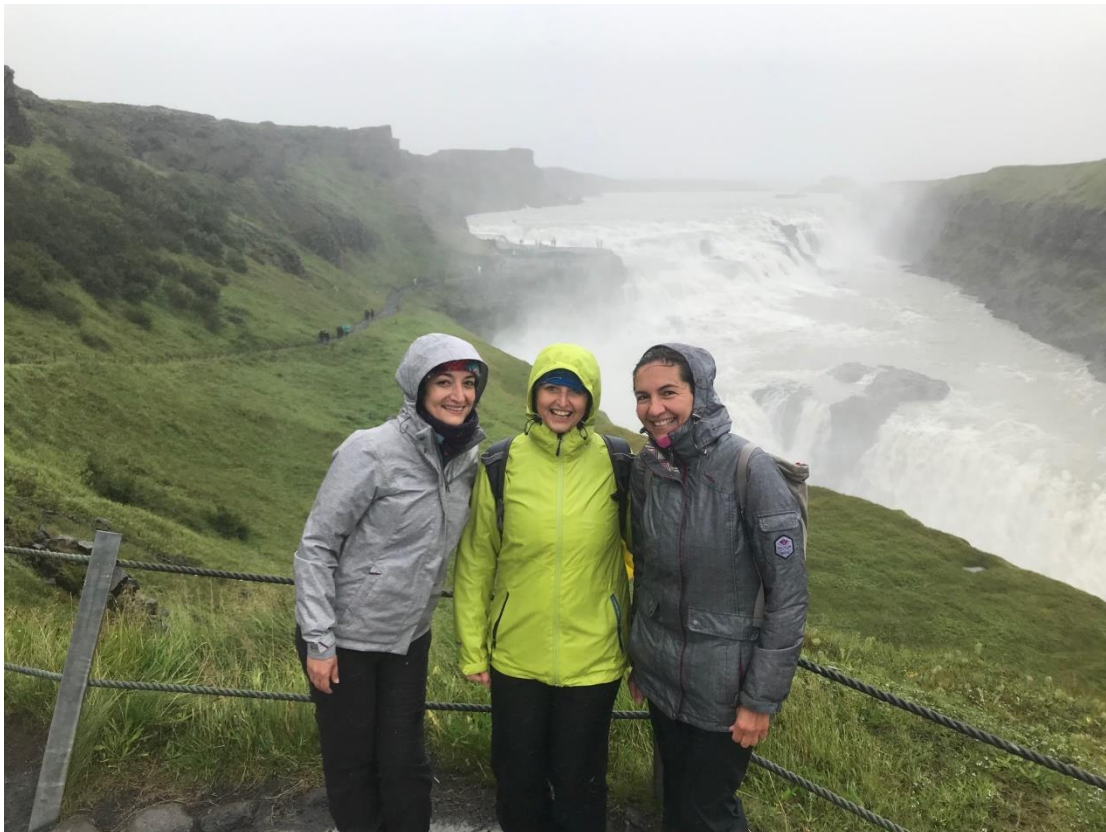
Prvá zastávka: Národný park Þingvellir

Þingvellir sa stal národným parkom v 1928 najmä v snahe uchovať miesto, kde vznikol pravdepodobne najstarší európsky parlament (930 n.l.). Dodnes tu má napríklad letné sídlo islandský premiér. Národný park Þingvellir je však významný aj pre svoju polohu medzi severo-americkou a euro-ázijskou tektonickou doskou, ktorá sa každý rok posúva o približne 2 cm.

Druhá zastávka: Vodopády Gullfoss

Gullfoss patrí medzi najobľúbenejšie atrakcie. Na rozdiel od Niagarských vodopádov tu zatiaľ nie je vystavaných 20 reštaurácií, hotely a kasíno a dokonca musíte k vodopádu prekráčať aspoň 500 metrov.

Nám počasie 27.8. 2021 neprialo, pršalo, ale nikomu to nevadilo.



Tretia zastávka : Gejzír Strokkur



Strokkur je najznámejší gejzír na Islande. Eruptuje každých 8 až 10 minút. Obvykle je jeho výška 15 až 20 metrov, avšak niektoré erupcie dosahujú výšky až 40 metrov.

Fotka je z internetu, ja mám len videá 😊

Okrem spomenutých aktivít sme navštívili múzeá, úžasný prelet nad Islandom – Fly Over Iceland projekcia, a čo bol pre mňa najväčší zážitok – boli to skvelí ľudia, kolegovia z celej Európy, vďaka ktorým sa tento Erasmus pobyt stal pre mňa nezabudnuteľným.

Miriam Klimová