

Bodó Karolina: Izland- Outdoor recreation, fitness and Nature for a Healthy lifestyle

Valóság ez, talán egy másik bolygó?

A tanfolyam megfelelt a címének, vagyis a reggelin, ismerkedésen és játékhoz készítendő kesztyű megalkotásán kívül, minden időnket a **szabadban** töltöttük. Felüdítő volt kiszabadulni a falak közül, izlandi friss levegőt szippantani, közösen játszani, túrázni, sportolni. A tanfolyam szerves része volt a kurzus díjba foglalt svédasztalos reggeli, mellyel az **egészséges életmódot** mutatták be, nemcsak azzal, hogy a reggeli a nap legfontosabb étkezése, hanem hogy milyen változatos lehet. Nem utolsó szempont, hogy az étkezés, mint minden más nagyon drága Izlandon, még a finn és a Réunion szigetekről érkező csoporttársaimnak is.

A szervezők, **PMSE+**, kitettek magukért. Rengeteg információt már a jelentkezéssel megkaptunk, majd folyamatosan küldték a részletes programokat, lehetőségeket. Az összes tanfolyamuk helyszíne szálloda volt, de, mint említettem, mi külső helyszíneken tanultunk, így az uszoda belépő, különbusz, mind része volt a tanfolyam díjnak. A kurzust megelőző vasárnap lehetőségünk volt a helyszínre érkező összes kolléga megismerésére, trénerekkel való találkozásra és játékos app segítségével **Reykjavík** felfedezésére. A kurzus végén pedig a képzés teljes anyagát, a csoport képeivel kiegészítve mindenki megkapta. Maximálisan meg vagyok velük elégedve.

Trénerünk Aldo, mintapéldája az egészséges embernek. Folyamatosan edzett minket, jó példával elől járva, csakis egészséges ételeket evett és mindenki jutalomkártyát kapott, aki követte példáját. Első napunkat uszodában, majd akinek kedve és mersze volt 10 km-es délutáni futással töltöttük.

Kedden a közeli parkban **köredzéssel** folytattuk, majd szerdán megmásztuk az **Esja hegyet**. Csütörtökön **Pilota játékot** tanultunk, amihez saját kesztyűt készítettünk (bevallom jólesett a készítéssel járó pihenés), pénteken pedig a **Reykjaladur völgy** mentén másztunk hegyet, a gyönyörű tájtól lenyűgözve, és vettünk meleg fürdőt a völgybe folyó termálvízben. Aznap búcsúként a nagyon kedves és barátságos csoporttagokkal egy élőzenét játszó bárba mentünk, ahol minden asztal megkapta a szövegkönyvet és lehetett a bandával együtt énekelni, sőt kívánságokat is teljesítettek. Nagyon hangulatos záróesten tudtunk így részt venni.

Az iskola délutáni programokat is ajánlott, ahol Izland nevezetes helyeire vittek el minket, még jobban erősítve a kiutazó kollégákkal való kapcsolatot.

Izland, pedig **varázslatos**. Olyan helyekre jutottunk el, amelyek nem tűnnek valóságosnak. Mintha csak egy másik bolygóra tévedtünk volna. Kezdve, hogy a magyarországi kánikulát elhagyva napi átlaghőmérséklet **12 fok** volt. Felkészültünk rá és a szélre, esőre is. Egyik sem akadály, ha számolsz vele. Megéri, hisz a kristálytisza levegő, rendkívül finom víz, lenyűgöző táj, rengeteg melegvízes forrás, -medence, vízesés, fekete homokos part, különleges madarak és az emberek nyugalma felejthetetlen. Jó volt megismerkedni a különböző nemzetiségű kollégákkal és nem utolsó sorban én annyira szerencsés voltam, hogy egy olyan családnál volt saját lakásom, ahol a férfi izlandi, a hölgy magyar. Így nemcsak a kultúrájukat ismertem meg jobban, hanem folyamatosan traktáltak a helyi ételekkel. Mindent kipróbálhattam még a **szárított hal** specialitásukat is, mindezt felár nélkül. Őszintén mondom egy kiló kenyéren kívül semmi ételre nem kellett költenem. Köszönetet mondok a

Tanártovábbképzés munkatársainak, valamint iskolai koordinátorainknak, hogy megteremtették számomra ezt a lehetőséget.

Bodó Karolina

