

## Erasmus + Mobilität „Stressmanagement mit Outdoor-Aktivitäten“

vom 25.04.-29.04.2022

Seminarort: FU Internationale Akademie Teneriffa



Dieser Kurs kombinierte theoretische Teile im Seminarraum mit praktischen Modulen in Puerto de la Cruz, dem malerischsten Ort im Norden Teneriffas. Nachdem ich bereits am Freitag, den 22.04. angereist war, hatte ich bei angenehmen Temperaturen im strahlenden Sonnenschein schon Zeit, die Gegend zu erkunden. Ich wohnte im „San Borondon“, einem netten kleinen Hotel im Zentrum von Puerto de la Cruz. Am Montag fuhr ich dann mit einem der grünen „Guagas“, so werden die Busse von den Kanarios genannt zum Kursort.

Insgesamt waren wir 10 Kursteilnehmerinnen: Marta und Aga aus Polen, Anu und Sini aus Finnland, Daiga aus Lettland, Lotte, Kirsten, Katrin, Larisa und ich aus Deutschland. Unsere Kursleiterin Olga Keliy stammt aus Kiew, hatte ca. 10 Jahre in Deutschland gelebt und begrüßte uns aufs herzlichste. Kurssprache war Englisch. „Stress is not good or bad“ – so vermittelte und erläuterte Olga gleich zu Beginn des Seminars recht anschaulich das Kursthema. Jeweils zu zweit sollten wir unsere Partnerin (die 5 Gruppierungen wurden von Olga ausgewählt) zu verschiedenen Lebensweisen und -bereichen auf einer Skala von 1-10 durch Befragung einordnen. Dieses Ergebnis wurde dann vorgetragen und so stellten alle dann jemand anderen vor. Zum Abschluss ging es mit Yogamatte nach draußen und Olga vermittelte uns Entspannungstechniken und Atemübungen. Am Nachmittag entspannten wir uns beim gemeinsamen Besuch im Botanischen Garten.

Theorie und Praxis im Kurs waren gut aufeinander abgestimmt; so fand am Dienstag u. a. ein achtsamer Spaziergang durch Puerto de la Cruz statt. Am „Mirador“, einem beliebten Aussichtspunkt, wurde dann auch die Gelegenheit genutzt, ein gemeinsames Gruppenfoto zu erstellen. Am Nachmittag war dann eine Wanderung zum Bollullo Beach ein wunderbares Erlebnis, leider war aber dieser Strandabschnitt wegen Steinschlag gesperrt.



Am Mittwoch ging es beim Thema „Time Management“ um effektives Arbeiten und Gestalten des Tages. Themeninhalt: Das Wichtige und Dringende zu unterscheiden, eigene Grenzen setzen, Grenzen der Anderen zu respektieren und „Nein-Sagen“ zu lernen.

Am Donnerstag wurde die Wirkung von negativen und positiven Gedanken zum Themenschwerpunkt. Affirmation (positive Gedanken) und Visualisierung, die in die Zukunft weist. Dieser Vormittag begann draußen mit Auflockerungs- und Entspannungsübungen. Einige von uns besuchten am Nachmittag den Teide, den drittgrößten Vulkan der Welt. Abends trafen wir uns zum Cocktail im Restaurant „Bellamar“.

Am Freitag fand der Kurs direkt am Strand statt. Zunächst unterwies uns Olga, die auch ausgebildete Pilates-Kursleiterin ist, in einigen effektiven Pilates-Übungen. Im Anschluss daran

genossen wir aus mitgebrachten, teils auch landestypischen Lebensmitteln ein gesundes Picknick, dass auch gleichzeitig den Abschluss des Kurses bildete.

Dieser Kurs war für mich außerordentlich bereichernd. Ich gewann eine bessere Kenntnis über mich selbst und meine persönlichen Entwicklung. Olga hat uns dann per Mail nach Kursende ein Handout übermittelt, in dem sämtliche Kursinhalte mit Literaturhinweisen anschaulich dargestellt werden. Sehr gefallen haben mir auch die auflockernden interaktiven praktischen Einlagen. So mussten wir z. B. in einer Sequenz mittels Ball und Worten kommunizieren. Die Gruppe selbst war super, die einzelnen Frauen offen und kommunikativ, der Austausch untereinander sehr interessant. Die Kursleiterin war souverän und professionell, jedoch immer aufmerksam, höflich und freundlich. Ich denke, dass ich das Wissen, das mir in diesem Kurs vermittelt wurde, in meinem Alltag und bei meiner Kurstätigkeit anwenden kann.

Dorothea Abthoff