

# *ERASMUS+*



2025. Felnőttképzés  
Rovinjban



# A tanfolyamok és helyszín kiválasztása

Költségek (utazási támogatás,  
tanfolyam, egyéni támogatás)

# Az utazás (zöld)



# A tanfolyamok helyszíne: Horvátország,



# A szervező:



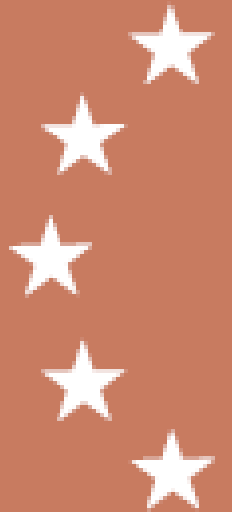
4 hét, 40 kurzus,  
300 résztvevő

Magyarország,  
Szlovákia, Szerbia,  
Románia, Szlovénia,  
Spanyolország,  
Franciaország, Málta,  
Csehország és  
Németország



*Szalánczi Péter:*

**„Itt és most, jelenidő és énidő” –  
feszültségoldás  
mindfulness és relaxáció útján**



# A KURZUS PROGRAMJA

## 1. nap:

Érkezés, regisztráció, a kurzus és a helyszín bemutatása, a résztvevők és trénerek bemutatkozása.  
Közös vacsora.



# További napokon 5 x 45 perc tantermi foglalkozás



Tréner: Fabók Ágnes

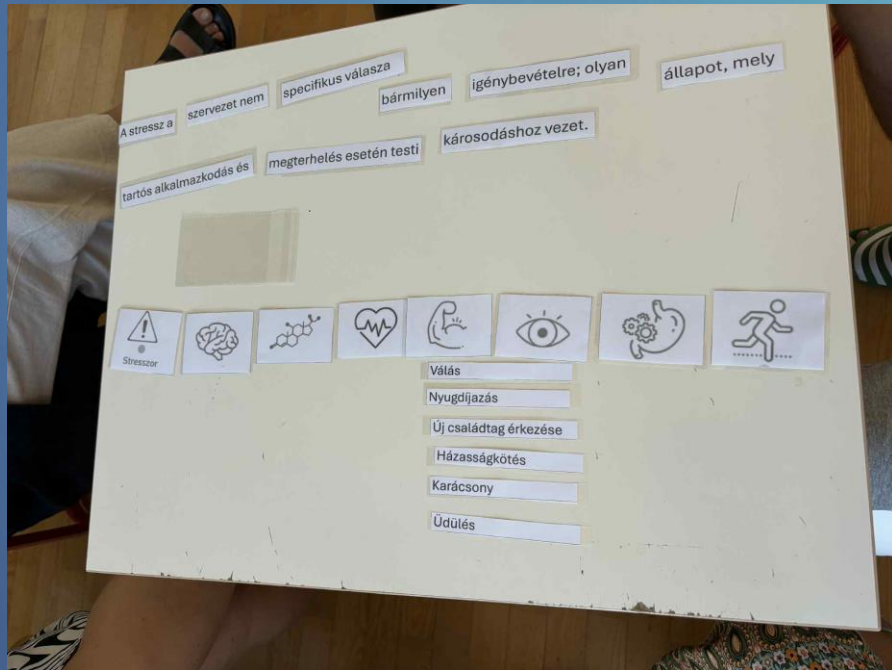
A csoport létszáma: 14 fő  
(óvodapedagógusok, tanítók, tanárok)





# Eredmények, tapasztalatok

- A feszültségoldás élettani alapjainak ismerete
- A mindfulness szemlélet megértése
- A jelenre fókuszálás és a figyelem tudatos irányítása
- Hatékonyabb test–lélek párbeszéd kialakítása
- Gondolatok és érzelmek tudatos megfigyelése, önreflexió
- Relaxációs technikák (azonnali és hosszútávú) elsajátítása



# Délutánonként közös vagy egyéni kirándulások

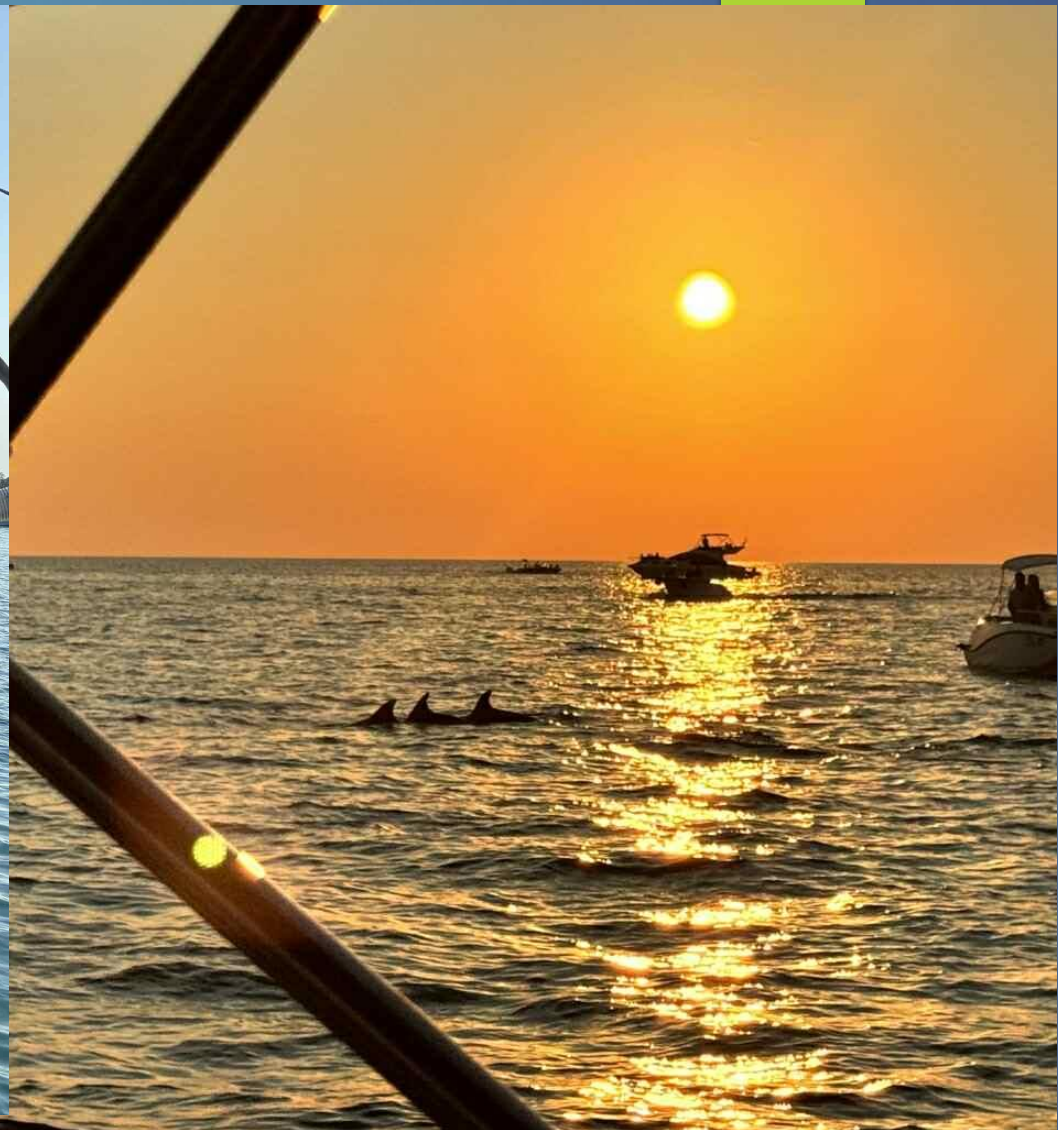
## *Szent Eufémia-bazilika*



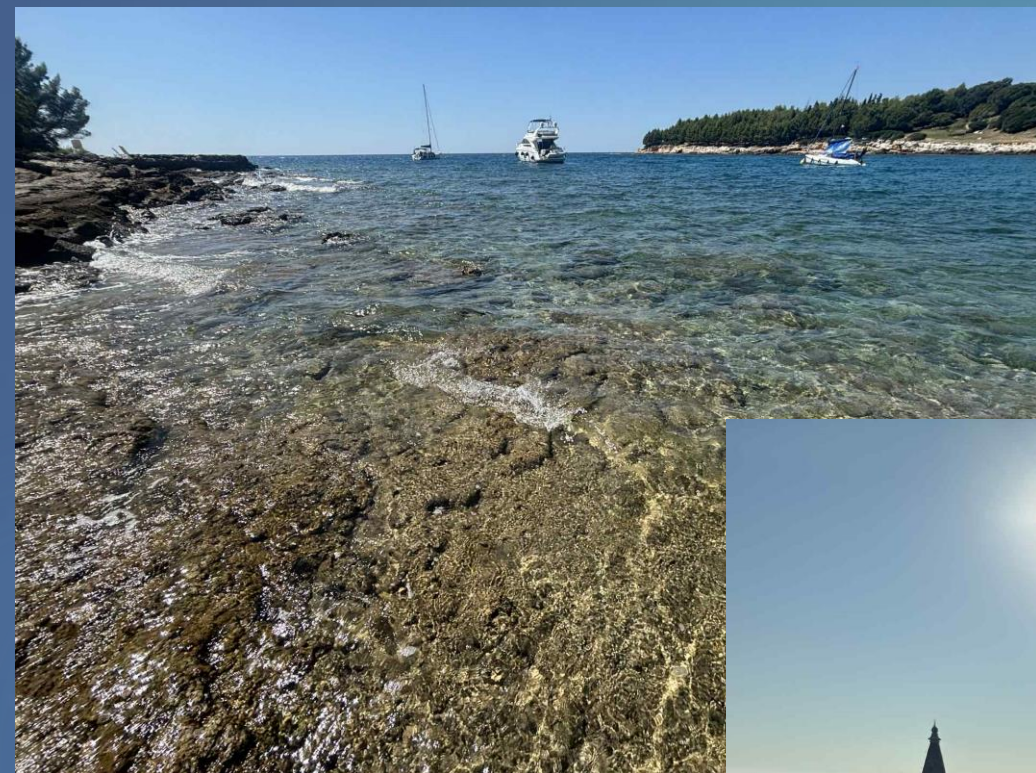
# PULA



# *Delfintúra*



# *Szent András-sziget*



# *Hajókirándulás-Lim Fjord-Vrsar*



# Köszönöm a figyelmet! 😊

