

Persönlicher Erasmus+-Bericht – Petra Medici

“Stress Management through Mindfulness, Yoga & Meditation”

22.06-27.06.25 in Porto

Im Rahmen meiner Erasmus+-Mobilität nahm ich am sechstägigen Kurs “Stress Management through Mindfulness, Yoga & Meditation” in Porto teil. Der Kurs war speziell für Lehrkräfte konzipiert und zielte darauf ab, das Zusammenspiel von Körper und Geist zu stärken, Stress nachhaltig zu reduzieren und mehr Gelassenheit im Berufsalltag zu entwickeln.

Zu Beginn der Woche stand ein „Meet & Greet“ mit den TrainerInnen und Teilnehmenden aus ganz Europa auf dem Programm, um den interkulturellen Austausch zu fördern. Die folgenden Kurstage verbanden theoretische Inputs mit intensiver Praxis: Wir befassten uns mit den Ursprüngen und Zielen der Meditation, räumten mit gängigen Mythen auf und lernten unterschiedliche Meditationsformen sowie deren psychologische Vorteile kennen.

Ein Schwerpunkt lag auf der meditativen Psychologie, dem Erkennen von Stressmustern und Strategien, um diese zu verändern. Atemtechniken, Körperwahrnehmung und Konzentrationsübungen wurden in praktischen Trainingseinheiten geübt. Die Verbindung von Achtsamkeit und Yoga half, Entspannung und geistige Klarheit zu fördern. Zudem wurden spirituelle Aspekte der Meditation sowie Möglichkeiten zur Integration einer persönlichen Praxis in den Alltag behandelt.



Besonders wertvoll waren die Gruppenübungen und der Austausch mit europäischen KollegInnen, die neuen Ideen und Perspektiven für den Unterricht eröffneten. Neben der fachlichen Weiterentwicklung stärkte der Kurs auch meine sozialen und sprachlichen Kompetenzen.

Ich nehme aus dieser Woche nicht nur Techniken zur Stressbewältigung mit, sondern auch die Motivation, diese im schulischen Umfeld weiterzugeben und so das Wohlbefinden meiner SchülerInnen zu fördern. Die Erfahrung in Porto war fachlich und persönlich bereichernd.