

Met Erasmus+ naar Trapani in Italië



**Gefinancierd door
de Europese Unie**

In de meivakantie van 2025 vertrokken Dineke van Duin en José Welten, beide docenten op het Spinoza Lyceum, naar Trapani op Sicilië om een cursus Mindfulness en Yoga voor docenten te volgen.

Trapani is een klein stadje aan de zuidwestkust van Sicilië en als locatie voor een cursus natuurlijk fantastisch. De lessen vonden plaats in een van de prachtige klassieke gebouwen midden in het centrum.

Yoga en meditatie vinden hun oorsprong in India en worden al eeuwenlang beoefend. Een week lang maakten ze kennis met verschillende manieren om stress te herkennen en te verminderen, en hoe ze meer rust en balans kunnen brengen in hun werk als docent. De cursus liet hen ervaren hoe belangrijk het is om ook als docent goed voor jezelf te zorgen. Door middel van ademhalingsoefeningen, eenvoudige yogahoudingen en korte meditaties ontdekten ze technieken die we in het dagelijks leven en ook op school kunnen toepassen – en ook kunnen delen met leerlingen die druk en spanning ervaren op school.



De mede-cursisten kwamen uit diverse Europese landen en naast het delen van alle ervaringen was het ook fijn om de onderwijs ervaringen met elkaar te delen en nieuwe contacten te maken.

Daarnaast was er voldoende tijd om te genieten van *la dolce vita*. In Trapani kun je eindeloos ronddwalen door het oude centrum met zijn kerken, barokke paleizen, kleurrijke winkeltjes en gezellige pleintjes. Natuurlijk genoten ze ook van de heerlijke Siciliaanse keuken en lokale wijnen. Aan de boulevard en op het strand was het heerlijk toeven.

'Het was een inspirerende week met veel nieuwe ervaringen waar we met veel plezier aan terugdenken.'