

## The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activities for Self-Care

V času od 7.7. do 12.7.2025, sva se udeležili izobraževanja na Madeiri z naslovom The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activities for Self-Care.

Na pot sva se podali v soboto, 5.7.2025, v jutranjih urah z GoOpti prevozom do Letališča na Dunaju. Najino nadaljevanje poti je bilo raznoliko in polno nepričakovanih izzivov. Zaradi močnih sunkov vetra, kateri so značilni za otok Madeiro, smo bili ob poizkusu pristanka primorani nadaljevati pot z letalom do mesta Faro na Portugalskem. Naslednji dan smo imeli planiran ponovni poizkus leta na Madeiro, vendar se je pilot, zaradi slabih vremenskih razmer, odločil, da nas popelje nazaj na Dunaj. Na Dunaju sva si poiskali prenočišče ter se zjutraj ponovno odpravili na letališče, kjer smo pridobili informacijo, da bomo ponovno poizkusili poleteti na Madeiro. Tako sva v ponedeljek, 7.7.2025, pozno popoldne končno pristali na letališču Funchal.

Zaradi vremenskih razmer sva zamudili prvi dan izobraževanja. Glede na situacijo se je kar nekaj udeležencev odločilo, da odstopijo od izobraževanja. Organizator se je odločil, da združi oba seminarja, ki sta potekala na Madeiri skupaj. Naš predavatelj Pedro Nunez, nas je dobro popeljal skozi orodja tematike Well-Being (stanje udobja, zdravja in sreče) in nam predstavil kar nekaj pristopov in vaj za ohranjanje dobrega počutja in sproščenega stanja na delovnem mestu med otroki in zaposlenimi. V drugem delu izobraževanja se nam je pridružila Emilie Mangoni, ki nam je predstavila osnovne jogijske vaje, asane in mudre. Za lažjo pripravo na naše delo smo spoznavali različne tehnike umirjanja, sproščanja in meditacije. Svoj tečaj pa je nadgradila z predstavitvijo zvočnih masaž preko naravnih zvokov in glasbenih instrumentov.

Naš tečaj ni potekal le v dvorani ampak smo dogajanje predstavili na različne lokacije v okolici: botanični vrt, park in obala.

Socialne veščine smo tkali tudi preko neformalnega dela tečaja, ko smo se z avtobusom odpravili na izlet po dolini Nuns Valley, ki leži na najgloblji točki kraterja vulkana.

Pridobljene veščine bova aktivno vključevali v najino delo ter jih širili tudi med sodelavce. Poleg profesionalnega znanja sva pridobili tudi utrip v življenje domačinov, okusili tradicionalne jedi in pijačo, obiskali veliko kulturnih znamenitosti ter prečesali ker nekaj pohodniških poti.



**Špela Pirih**  
**in**  
**Urša Marija Pirih**