

Jóga a mindennapi életben egyesület 2014. évi beszámoló a programokról, rendezvényekről

Egyesületünk, a korábbi évekhez hasonlóan 2014 évben is a kecskeméti és a szegedi jógaközpontban, illetve további három külső helyszínen: Hódmezővásárhelyen, Szentesen és Csongrádon szervezte és tartotta programjait, tanfolyamait.

Tárgyévben végzett alapcél szerinti és közhasznú tevékenységek bemutatása:

A **Jóga a mindennapi életben egyesület 2014. évben** is feladatának tartotta az alapszabályában meghatározott célok szerinti működést. Ennek megfelelően alapvető fontosságú helyet foglaltak el tevékenységünkben az egészségvédő jógatanfolyamok, amelyeket Csongrád megye 4 településén: Szegeden, Hódmezővásárhelyen, Szentesen, Csongrádon, valamint Bács-Kiskun megyében, Kecskeméten látogathattak az érdeklődők. A tanfolyamok rendje évek óta állandó, 12 héten keresztül heti 2 órás foglalkozás keretében a gyakorlók megismerkedhették és elsajátíthatták az alapvető légzés technikákat (pranajama), fizikai gyakorlatokat (ászanák), a tudatos lazítást és az önvizsgálati meditáció különböző szintjeit. Mindezekben **15 jógaoktató és oktató asszisztens** működött közre önkéntes munkájával.

Átlagosan tanfolyamonként 9 fő gyakorolt, így az elmúlt évben az összlétszámuk elérte az **523** főt. Ez átlagosan heti 130 tanfolyami hallgatót jelent.

Több alkalommal tartottunk **jóga gyakorlónapot**, továbbá 3 alkalommal a vegetárius étkezés alapjaival megismertető **főzőtanfolyamot**. Szerveztünk **jógaklubot „Egy cél sokféle úttal”**.

A szegedi **Füvészkertben** 6. alkalommal vehettünk részt a **”Lótusz Napok”** című kétnapos rendezvényén, ahol információs asztallal és jóga bemutatóval népszerűsíthettük az élet és egészség védelmét.

Évek óta kialakult és 2014-ben is folytatott hagyományunk, hogy **július elejétől – augusztus végéig heti 2 alkalommal 2 órában ingyenes szabadtéri jóga gyakorlati lehetőséget biztosítunk minden érdeklődő számára.**

Meghívásra részt vehettünk több **egészségmegőrző rendezvényen**: a szegedi Agorában rendezett életmód kiállításon jóga bemutatót tartottunk, a szegedi Ifjúsági Házban a III. Spirituális Napon információs asztallal voltunk jelen, Kisteleken az önkormányzat által

szervezett életmód táborban a jóga oktatást mutattuk be, Kecskeméten a Természetgyógyász napokon jóga bemutatóval vettünk részt. A Béke Nemzetközi Napja alkalmából a szegedi jóga központban **béke meditációt** tartottunk, a kecskeméti jóga barátaink pedig **kerékpár túrát** szerveztek a Hetényegyházán elültetett béke fához. Tavasszal csatlakoztunk egy **világméretű imához**, amikor több napon keresztül gyakoroltuk a mantránkat egy örmény kisfiú életéért. Heti rendszerességgel tartottunk mindkét jóga központunkban **jóga összejövetelt, szatszangot**.

Megünnepeltük **spirituális ünnepeinket**, de volt Mikulás és karácsonyi programunk is.

Nagy megtiszteltetés volt számunkra, amikor ősszel a szegedi jóga központba látogatott és nyílt napunkon előadást tartott **Shrí Malay Mishra**, India magyarországi nagykövete.

Jelentős események voltak spirituális vezetőnk **Visvaguru Mahámandalésvar Paramhansz Szvámí Mahésvaránanda** magyarországi látogatásai.

Tavasszal és év végén hétfégi jóga szemináriumot, nyáron pedig 2 hetes jógatáborot vezetett Vépen.

Szegedi Jógaközpont

Jógaoktatók a Szegedi Jógaközpontban: Boros Béla, Narayan; Dr Bartha Elvira, Rattanpuri; Dudoghné Papp Magdolna, Prem Prakash; Héja Tibor, Hari Das; Imre Gabriella, Gangotri; Juhász Julianna, Jaya; Kiss Sára, Prakashdevi; ; Nógrádi László István, Nawesh, Pálmai József, Premanand; Vörös Andrea, Diwali Devi

Boros Béla, Narayan 2014 tavaszán oktatott, Héja Tibor, Hari Das; Imre Gabriella, Gangotri; Pálmai József, Premanand és Vörös Andrea, Diwali Devi 2014 őszén kezdett el oktatni.

Oktatók, akik a Jógaközponton kívül tartottak foglalkozásokat: Dr Cseuz Tamás, Cetan Puri (Hódmezővásárhely); Kiss-Albert István, Krishna Puri (Szentés), Dudoghné Papp Magdolna, Prem Prakash és Héja Tibor, Hari Das (Csongrád).

Csatlakozott oktatók, akik oktatnak és az egyesületünk tagjai: Hrutka Ildikó, Kripa (Hódmezővásárhely, Mindszent); Teszler Vendelné, Tapaswani (Szekszárd)

Csatlakozott oktató, aki rendelkezett egyéni licence engedéllyel, de nem oktatott 2014 évben: Maróti József, Vijayapuri

Jógaoktató asszisztensként Hódmezővásárhelyen 2014. évre Kiss Csabának, Ganeshpurinak kértünk licence engedélyt.

A Szegedi Jógaközpontban minden pénteken 18 órától tartottunk **szatszangot**. (Kivéve évente 2-3 alkalommal, amikor jógatáborba mentünk.).

Egyéb, nem rendszeres programok a szegedi jóga központban

- 2014 évben is népszerű volt a **vegetárius főzőtanfolyam** Dudogné Papp Magdolna Prem Prakash vezetésével. Két alkalomra január hónapban, a harmadik alkalomra május hónapban került sor.
- Január 26-án vasárnap **bhajanéneklést** tartottunk a jóga központban.
- Februárban a vépi szemináriumon együtt ünnepeltük a **Mahashivaratri ünnepét spirituális vezetőnkkel VishwaguruJi-vel.**
- Márciusban kaptuk Bécsből a felkérést, hogy csatlakozzunk egy **világméretű mantra gyakorláshoz** ,örmény gurutestvérünk Shota nevű kisfiáért, aki gyógyíthatatlan beteg volt. Amit meg tudtunk valósítani: javarészt otthon, felváltva meditáltunk éjjel-nappal több napon keresztül.
- 2014 nyarán újra megszerveztük a nagy sikernek örvendő **szabadtéri jóga gyakorlatokat**. Az újszegedi Ligetben kilencedik alkalommal, míg a jóga központ előtt a Kálvária téren harmadik alkalommal vártuk a gyakorlókat. Sokszor volt esős-borús idő, de egyszer sem maradtak el az alkalmak, ám a szeszélyes időjárás miatt kevesebb gyakorlónk volt a szabadtéri programokon, mint a korábbi években.
- Vaisnava barátainkon keresztül elfogadtunk egy meghívást **Kistelekre**, az Önkormányzat által szervezett **életmód táborban** a jóga oktatást mutattuk be.
- Július végén hatodik alkalommal vettünk részt a Szegedi Fűvészkert által szervezett **Lótusz Napokon**. A két napos rendezvényen az információs asztalunknál sok érdeklődő megfordult és sokan tekintették meg a jógabemutatónkat is.
- Szeptember 6-án India új, magyarországi nagykövete, **Shrí Malay Mishra látogatott el a Szegedi Jógaközpontba**, ahol előadást tartott a résztvevőknek.
- Szeptember 21-én a Béke Nemzetközi Napja alkalmából **Békemeditációt** tartottunk a jóga központban.
- Novemberben "EGY CÉL, SOKFÉLE ÚT" címmel **Jógaklubot** szerveztünk, ahol a jóga iránt érdeklődők szép számmal voltak jelen, nem csak tanítványok, hanem a jóga gyakorlók is.
- Egyesületünk két meghívást kapott októberben. Október 19-én a szegedi Agorában rendezett életmód kiállításon tartottunk **jógabemutatót**, míg november 21-én a szegedi Ifjúsági Házban szervezett **III. Spirituális Napon információs asztallal** voltunk jelen.
- December 5-én ellátogatott a **Mikulás a Szegedi Jógaközpontba** a gyerekek legnagyobb örömeére.

Kecskeméti Jógaközpont

*Oktatók a Kecskeméti Jógaközpontban: **Kotroczó Istvánné**, Lekha Devi; **Dr Nánásiné Dr Tóth Éva**, Sanjivani, **Velkey Zoltánné**, Amrit;*

Jógaoktató asszisztens: **Debreczeni István**, Shivapuri

*Oktató, aki a Jógaközponton kívül tartottak foglalkozásokat: **Velkey Zoltánné**, Amrit*

Néhány éve költözött a kecskeméti jóga központ az ún. Inkubátorházba, ahol több éven keresztül szerveztünk heti rendszerességgel szatszangot, valamint Sadhvi Uma PuriJi, Swami GajanandaJi, Sadhvi ShantiJi és Mahamandaleshwar Sri Swami Jasraj PuriJi vezetésével jóga rendezvényeket. India előző magyarországi nagykövete is tartott itt előadást. Az elmúlt év elejére azonban méltatlanná váltak a körülmények ezen a helyen. Több hónapos várakozás és utána járás után találtunk megfelelő helyet Kecskemét belvárosban, jól megközelíthető helyen sikerült egy nagyobb lakást bérelni.

2014 januárjában az új jógaközpont kialakítása zajlott, majd februártól már itt is elindulhattak a jógatanfolyamok.

Egyéb, nem rendszeres programok a kecskeméti jóga központban

- Áprilisban a Természetgyógyász Napokon szinte már rendszeresnek mondható **jóga bemutatónk** tartottuk meg.
- Az elmúlt években Kecskeméten az Inkubátorház mögötti füves területen szerveztük nyaranta a **szabadtéri jóga gyakorlásainkat**. Az új Jógaközpontnál nem volt ilyen terület. Végül ebben az évben is sikerült megszervezni a szabadtéri jóga gyakorlat immáron ötödik évben, három alkalommal a Temes téren.
- Szeptember 21-én a Béke Nemzetközi Napja alkalmából **kerékpáros kirándulást** szerveztünk a Hetényegyházán 2007-ben ültetett békefához.
- Az esztendő végén egy jóga délutánt szerveztünk, melyre nem csak a tanítványok jöttek el, hanem a jóga gyakorlatok a hozzátartozóikkal és a gyerekekkel.
- Heti rendszerességgel szatszangot tartottunk.

Általános adatok

Egyesületünknek 2014 évben 34 tagja volt.

Egyesületünk tagja a Nemzetközi Sri Deep Madhavananda Ashram Társaságnak, a Jóga a mindennapi életben rendszer nemzetközi szervezetének, valamint a MOJU-nak, a Magyarországi Jóga Uniónak.

Lassan negyedszázados gyakorlatunk szerint a hallgatók 12 hetes jógatanfolyamokon gyakorolhatnak. A 2013 évben bevezetett jógatanfolyam bérlet egyre sikeresebb a hallgatók és az egyesület tagjai között.

Szemináriumok

Nemzetközi és országos szemináriumok, melyen egyesületünk tagjai részt vettek. A szemináriumokat, programokat Vishwaguru Mahamandaleshwar Sri Swami MaheshwaranandaJi, jógaiskolánk alapítója vezette.

Vép, Magyarország: februárban Mahashivaratri hétféje, decemberben hétféji szeminárium, nyáron két hetes jógatábor.

Strilky, Csehország, (Sri Deep MahaprabhuJi Ashram) nyáron négy hetes jógatábor, márciusban és decemberben hétféji szeminárium.

Mahamandaleshwar Sri VivekpuriJi (VishwaguruJi tanítványa) áprilisban Budapesten, a Guru Ashramban tartott egy szatszangot, melyen Kecskemétről vettek részt.

Statisztika az egyesületünk által szervezett jógatanfolyamokról:

2014-ben a Jóga a Mindennapi Életben Egyesület szervezésében 2 megyében, 5 településen, 9 helyszínen tartottunk tanfolyamokat 15 jógaoktató és asszisztens önkéntes munkájával.

Licence adatok: 2014 évben a licence díjköteles tevékenységünk (jógaoktatás, programok) bevétele : 4 801 585 Ft volt. Ennek a bevételnek a 12%-át utaltuk a Nemzetközi Sri Deep Madhavananda Ashram Társaság felé licence díjként, amely 576 190 Ft volt.

3 gyerekstanfolyamot és 56 felnőtt foglalkozást szerveztünk. A felnőtt jógaórák a Jmé gyakorlókönyve alapján 1-7. szint közötti tanfolyamok voltak. (2013-ban 7 helyszínen 3 gyermek és 50 felnőtt jógatanfolyamunk volt)

1. szintű tanfolyam: 17 (előző évhez képest hárommal kevesebb)

2. szintű tanfolyam: 13 (megegyezik az előző évvel)

3. szintű tanfolyam: 9 (hárommal több, mint az előző évben)

4. szintű tanfolyam: 8 (kettővel több, mint előző évben)

5. szintű tanfolyam: 1 (kettővel kevesebb, mint az előző évben)

6. szintű tanfolyam: 1 (2014-ben nem volt)

7. szintű tanfolyam: 1 (2014-ben nem volt)

Átvezető, besorolás nélküli tanfolyam (1-2-3-4 szint gyakorlataiból, illetve relaxációs tanfolyam): 5

Három szabadtéri nyári gyakorlási lehetőségünk volt három helyszínen.

2014. I. negyedévében: 17 tanfolyamot tartottunk átlagosan 135 résztvevővel, ami 2013 évhez képest a tanfolyamok számában 15%-os csökkenést, a hallgatók számában 22%-os csökkenést jelent.

II. negyedévében: 17 tanfolyamot tartottunk átlagosan 125 résztvevővel, így 2013 évhez képest a tanfolyamok száma 18%-kal, a hallgatóké 12%-al nőtt.

III. negyedévében: 5 tanfolyamot tartottunk átlagosan 64 résztvevővel, ami azt mutatja, hogy 2013 évhez képest a tanfolyamok száma 20%-kal nőtt, míg a hallgatóké 25%-kal csökkent.

IV. negyedévében: 18 tanfolyamot tartottunk, átlagosan 174 résztvevővel, ami 2013 évhez képest minimális csökkenést jelent.

2014 évben közel 523 fő vett részt a tanfolyamainkon, hetente átlagosan 9 fő.

Tapasztalataink szerint a „fő szezonban” tavasszal és ősszel 8 fő vett részt átlagosan a tanfolyamainkon, a nyári szabadtéri gyakorlások magasabb résztvevői létszáma miatt alakult ki a 9 fős átlag. Ugyanakkor elmondhatjuk, hogy az esős idő miatti kevesebb nyári alkalom sem befolyásolta lényegesen a statisztikai adatokat. Összességében az látható, hogy 2013 évhez képest 11%-kal több tanfolyamot tartottunk 5%-kal kevesebb hallgatónak.

Szegedi jóga tanfolyamok száma: 31 (jóga központban, illetve a két szabadtéri helyszínen) megközelítően 371 résztvevővel. Ez a szám azt mutatja, hogy 2013 évhez képest az átlagléttség – 12 fő tanfolyamonként – nem változott, viszont 11%-kal több jógaórát tartottunk és növekedett a hallgatók száma 17%-kal.

Hódmezővásárhelyi tanfolyamok száma: 5, közel 64 résztvevővel, átlagosan 13 fő tanfolyamonként. Az előző évhez képest több volt a jóga óra és megközelítően 50%-kal nőtt a hallgatók száma, egyetlen oktató munkájával.

Szentesi tanfolyamok száma: 3, 30 résztvevővel, átlagosan 10 fő tanfolyamonként. Elmondhatjuk, hogy évek óta hasonló az átlag.

Kecskeméti tanfolyamok száma: 19 alkalom, amiből a jóga központban 15 jóga óra volt, közel 134 résztvevővel. A számok alapján kismértékű a csökkenés 2013 évhez képest a tanfolyamok és a hallgatók számában, ám az átlagléttség maradt 7 fő.

A késő tavaszi időszakban 9 olyan tanfolyamunk volt, amely rövidebb volt, mint 12 hét, illetve a szabadtéri nyári gyakorlások is rövidebb ideig tartottak. Ősszel viszont 5 olyan tanfolyamunk volt, amely hosszabb ideig tartott, mint 12 hét.

Lényeges megemlíteni, hogy már évek óta változatlanok a tanfolyami díjaink, jóval alatta

maradnak a helyben szokásos sport rendezvények díjainál. Nagyon népszerűek a jóga bérletek, hiszen több kedvezménnyel, több jogafoglalkozáson nyílik lehetőség a gyakorlásra.

A szegedi jóga központban tartott szatszangjainkon átlagosan 15 fő vett részt, a kecskeméti szatszangokon átlagosan 5 fő. A főzőtanfolyamok átlagléttszáma: 10 fő volt, a bemutatóinkat, információs sátrunkat átlagban 370 fő látogatta meg.

Össességében 2014. évben átlagosan, hetente 19 programot szerveztünk (szatszangok, tanfolyamok, egyéb programok), amelyeken átlagosan 130-140 fő vett részt.

Az elmúlt év jóga programjait a két jogaközpontban 30-35 fő aktív önkéntes közreműködésével valósítottuk meg.

Végül, fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy a Szegedi Törvényszék 2014. október 6-én kelt végzésével a Jóga a mindennapi életben egyesületet közhasznú civil szervezetté minősítette, amely végzés 2014. október 28-án jogerőre emelkedett.

Szeged, 2015. május 17.

Dr. Cseuz Tamás elnök