

Jóga a mindennapi életben egyesület 2015. évi beszámoló a programokról, rendezvényekről

Egyesületünk, a korábbi éveknek megfelelően, 2015. évben a kecskeméti és a szegedi jógaközpontban, illetve további három településen: Hódmezővásárhelyen, Szentesen és Csongrádon szervezte és tartotta programjait, tanfolyamait.

Tárgyévben végzett alapcél szerinti és közhasznú tevékenységek bemutatása:

A **Jóga a mindennapi életben egyesület 2015. évben** is feladatának tartotta az alapszabályában meghatározott célok szerinti működést. Alapvető fontosságú helyet foglaltak el tevékenységünkben az egészségvédő jógatanfolyamok, melyet Csongrád megye 4 településén: Szegeden, Hódmezővásárhelyen, Szentesen, Csongrádon, valamint Bács-Kiskun megyében: Kecskeméten látogathattak az érdeklődők. A tanfolyamok rendje évek óta állandó, miszerint 12 héten keresztül heti 2 órás foglalkozás keretében a gyakorlók megismerkedhettek és elsajátíthatták az alapvető légzés technikákat (pranajama), fizikai szintű gyakorlatokat (ászanák), a tudatos lazítást és az önvizsgálati meditáció különböző szintjeit.

Jógatanfolyamainkon **15 jógaoktató** és **oktató asszisztens** működött közre önkéntes munkájával, **átlagosan hetente 9 fő gyakorolt**, így az elmúlt évben a jógagyakorlók összlétszáma elérte az **527** főt.

Februárban magyarországi körútján Swami Gajanand Szegeden és Kecskeméten is tartott programot. Először vettünk részt információs sátrunkkal a Szegedi Hídi Vásáron és egyesületünk csatlakozott a Jóga Nemzetközi Napja nemzetközi rendezvénysorozatához.

A szegedi **Füvészkertben** 7. alkalommal vehettünk részt a **”Lótusz Napok”**, két napos rendezvényén, ahol információs asztallal és jóga bemutatóval népszerűsíthettük az élet és egészség védelmét.

Hosszú évek hagyományaként **július elejétől – augusztus végéig heti 2-2 alkalommal 2 órában ingyenes szabadtéri jógagyakorlási lehetőséget biztosítottunk minden érdeklődő számára Kecskeméten és Szegeden**. Heti rendszerességgel tartottunk mindkét jóga központunkban **jóga összejövetelet, szatszangot**. Megünnepeztük **spirituális ünnepeinket**. Nagy megtiszteltetés volt számunkra, amikor októberben spirituális vezetőnk **Visvaguru Mahámandalésvar Paramhansz Szvámí Mahésvaránanda** Szegedre és Hódmezővásárhelyre látogatott. Tavasszal és év végén hétvégi jóga szemináriumot, nyáron pedig 2 hetes jógatáborot vezetett Vépen, mely programokon egyesületünk több tagja is részt

vett. Vishwaguru Ji egy felhívást tett közzé az Indiában, Jadan városa mellett épülő Om Ashram támogatására. E felhívás keretében egyesületünk is vásárolt egy Shiva szobrot, mely az Om Ashramban kerül elhelyezésre. A szobor megvásárlásával 7 800 euróval támogattuk ezt a humanitárius projektet.

Szegedi Jógaközpont

*Jógaoktatók a Szegedi Jógaközpontban: **Dr Bartha Elvira**, Rattanpuri; **Dudogné Papp Magdolna**, Prem Prakash; **Friedrichné Nagy Ilona**, Santosha, **Héja Tibor**, Hari Das; **Imre Gabriella**, Gangotri; **Juhász Julianna**, Jaya; **Kiss Sára**, Prakashdevi; ; **Nógrádi László István**, Nawesh, **Pálmai József**, Premanand; **Vörös Andrea**, Diwali Devi*

Friedrichné Nagy Ilona, Santosha 2015 tavaszán kezdett el oktatni.

*Oktatók, akik a Jógaközponton kívül tartottak foglalkozásokat: **Dr Cseuz Tamás**, Cetan Puri (Hódmezővásárhely); **Friedrichné Nagy Ilona**, Santosha (Szeged) ; **Kiss-Albert István**, Krishna Puri (Szentes), **Dudogné 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 2015 évben: **Maróti József**, Vijayapuri*

Jógaoktató asszisztensként Hódmezővásárhelyen 2015. évre Kiss Csabának, Ganeshpurinak kértünk licence engedélyt.

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

Egyéb, nem rendszeres programok a szegedi jóga központban

- Január 23-án, a pénteki satsang keretében Jógaklubot szerveztünk „Jóga bölcsélet kezdőknek és haladóknak” címmel.
- Január 24-én, szombaton haladó hallgatóinknak gyakorló napot tartottunk.
- Februárban Swami Gajanand magyarországi körútja során látogatott el a Szegedi Jógaközpontba. Február 13-án a pénteken **Síva - Isten forma nélküli aspektusa** címmel tartott előadást, másnap pedig bhajanokat énekeltünk a vezetésével.
- Májusban az egyesületünk adományokat gyűjtött a nepáli földrengés áldozatainak megsegítésére.
- 2015-ben először vettünk részt kiállítóként a szegedi Hídi Vásáron. A Civilek Utcája rendezvény keretében az Oskola utcában állítottuk fel sátrunkat, ahol négy napon keresztül mutatkoztunk meg az érdeklődőknek. Elsősorban a nyári szabadtéri gyakorlásokról és a Jóga Nemzetközi Napjáról tájékoztattuk az embereket.

- 2014 végén hirdette meg Dr Naredra Modi, India miniszterelnöke a Jóga Nemzetközi Napját, melyet ezentúl minden év június 21-én szerveznek meg világszerte. A Jóga a mindennapi életben nagy családja is csatlakozott e kezdeményezéshez, így egyesületünk is. Egy héten át minden este telt házas, ingyenes jóga foglalkozásokat tartottunk a Szegedi Jógaközpontban, illetve június 21-én vasárnap egész napos programot.
- 2015 nyarán újra megszerveztük a nagy sikernek örvendő **szabadtéri jóga gyakorlatokat**. Az újszegedi Ligetben tizedik alkalommal, míg a Jógaközpont előtt a Kálvária téren negyedik alkalommal vártuk a gyakorlókat. A Ligetben alkalmanként több, mint 30 fő, a Jógaközpont előtt 15-20 fő vett részt a gyakorlaton.
- Július végén hetedik 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. Szegedi, kecskeméti és budapesti karma jógik (önkéntesek) segítségével tudtuk megvalósítani a programot.
- Ganesha Visarjan az Úr Ganesha vízbemerítésének ünnepe, mely 2015-ben szeptemberre esett. Egy héttel korábban a satsangon Ganesha szobrokat készítettünk agyagból, majd egy szeles vasárnapi napon kimentünk az Árvízi emlékmű mellett a Tisza-partra és elvégeztük a vízbemerítési szertartást.
- Szeptember 21-én a Béke Nemzetközi Napja alkalmából Szegeden a Dugonics téren gyertyagyújtást szerveztünk a békéért.
- Kilenc év után újra városunkba látogatott jógaiskolánk alapítója, Vishwaguru Mahamandaleshwar Sri Paramhans Swami Maheshwarananda Ji. Október 23-25 között hétvégi szemináriumot vezetett a Topolya sori Sportszarnokban. A szeminárium második napján Hódmezővásárhelyen az Európa Ligetben Almási István polgármester úrral közösen Békefát ültetett, illetve a Fekete Sas Szállodában telt házas előadást tartott.

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***

Heti rendszerességgel szatszangot tartottunk szombatonként 17 órától.

Egyéb, nem rendszeres programok a kecskeméti jóga központban

- Swami Gajanand magyarországi körútja alkalmával február 14-én szombaton délután és vasárnap délelőtt Kecskeméten tartott programot a Jóga- az egészség holisztikus rendszere címmel.

- A Jóga Nemzetközi Napja alkalmából Kecskeméten június 20-án Jógaklubot tartottunk.
- Kecskeméten a szabadtéri ingyenes jógagyakorlást immáron hatodik éve szervezzük. Idén második éve a Temes téren és első alkalommal a Vasút Parkban. Mindkét helyszínen sikeres volt a program.
- A Béke Nemzetközi Napja alkalmából szeptember 21-én a kecskeméti Jógaközpontban imát szerveztek a békénél, majd egy közös programot a régi jógaközpont (Inkubátorház) előtt ültetett Békefánál.
-

2015 ősztől az egyesület megjelenik a www.jogakecskemet.hu oldalon is.

Általános adatok

Egyesületünknek 2015 év végén 37 tagja volt.

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

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

Egyesületünknek egy honlapja van, mely a www.jogaszeged.hu és a www.jogakecskemet.hu domain neveken keresztül érhető el. Két e-mail címünk van: yoga.szeged@gmail.com és yoga.kecskemet@gmail.com.

Jelen vagyunk a facebookon a Jóga a mindennapi életben egyesület és a Jóga a mindennapi életben egyesület kecskeméti Jógaközpontja oldalakkal.

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 hétvége, decemberben hétvégi szeminárium, június-júliusban két hetes jógatábor.
Strilky, Csehország, (Sri Deep MahaprabhuJi Ashram) nyáron négy hetes jógatábor, márciusban és decemberben hétvégi szeminárium.

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

Statisztika az egyesületünk által szervezett jógatanfolyamokról:

2015-ben a Jóga a Mindennapi Életben Egyesület szervezésében 2 megyében, 5 településen, 8 helyszínen tartottunk tanfolyamokat. (Csongrád és Bács-Kiskun megyében Szeged, Hódmezővásárhely, Szentes, Csongrád és Kecskemét településeken.) A tanfolyamokat 15 jógaoktató és asszisztens önkéntes munkájával tudtuk megvalósítani.

Licence adatok: 2015 évben a licence díjköteles tevékenységünk (jógaoktatás, programok) bevétele : 5.450.705 Ft volt. Ennek a bevételnek a 12%-át utaltuk a Nemzetközi Sri Deep Madhavannya Ashram Társaság felé licence díjként, amely összességében 654085.- Ft volt.

2 gyerek tanfolyamot és 57 felnőtt foglalkozást szerveztünk. A felnőtt jógaórák a JMÉ gyakorlókönyve alapján 1-7. szint közötti tanfolyamok voltak. (Az előző évekhez képest csökkent a gyermekjóga tanfolyamok és nőtt a felnőtt foglalkozások száma.)

1. szintű tanfolyam: 20 (előző évhez képest hárommal több)
2. szintű tanfolyam: 10 (előző évhez képest hárommal kevesebb)
3. szintű tanfolyam: 7 (kettővel kevesebb, mint az előző évben)
4. szintű tanfolyam: 6 (kettővel kevesebb, mint előző évben)
5. szintű tanfolyam: 5 (négyvel több, mint az előző évben)
6. szintű tanfolyam: 1 (ugyanúgy, mint 2014-ben)
7. szintű tanfolyam: 1 (ugyanúgy, mint 2014-ben)

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

Négy szabadtéri nyári gyakorlási lehetőségünk volt négy helyszínen: Szegeden Az Újszegedi ligetben, illetve a Jógaközpont előtt, Kecskeméten a Temes téren és a Vasút prakban.

Szegeden 31 tanfolyamot tartottunk 10 oktató segítségével

Hódmezővásárhelyen 5 tanfolyamot tartottunk 1 oktató segítségével.

Szentesen 3 tanfolyamot tartottunk 1 oktató segítségével.

Csongrádon 1 tanfolyamot tartottunk 2 oktató segítségével.

Kecskeméten 19 tanfolyamot tartottunk 3 oktató segítségével.

Egy-egy jógaoktatónk átlagosan, évente 4 jógatanfolyamot tartott.

2 jógaoktató heti fél-fél tanfolyamot vezetett (váltásban oktattak) , 6 jógaoktató heti egy foglalkozást vezetett, míg 4 oktató hetente két foglalkozást és 3 oktató hetente 2,5 foglalkozást vezetett.

2015 évben kb. 527 fő vett részt a tanfolyamainkon, hetente átlagosan, foglalkozásonként 9 fő. (ez kb. ugyanolyan érték, mint az előző évben)

Csongrádon két oktató tartott váltásban jógaórát 2015 tavaszán. Egy pályázat keretében egy rendelőintézetben átlagosan 7 főnek tartottuk a foglalkozásokat. A pályázat lejártá után nem volt folytatása a programnak.

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 Jógaközpontban tartott szatszangjainkon átlagosan 16 fő vett részt, a Kecskeméti szatszangokon átlagosan 5 fő.

A Jóga Nemzetközi Napja kapcsán egész héten ingyenesen lehetett gyakorolni a szegedi Jógaközpontban. Ezen a programokon közel 200 fő vett részt.

Össességében 2015. évben átlagosan, hetente 18 programot szerveztünk (szatszangok, tanfolyamok, egyéb programok), melyeken átlagosan 150-160 fő vett részt.

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

Szeged, 2016. április 24.

Dr. Cseuz Tamás elnök