

Jóga a mindennapi életben egyesület 2016. évi beszámoló a programokról, rendezvényekről

Egyesületünk, a korábbi éveknek megfelelően, 2016. évben is a kecskeméti és a szegedi Jógaközpontban, illetve további három településen: Hódmezővásárhelyen, Szentesen és Mélykúton szervezte és tartotta programjait, tanfolyamait.

Tárgyévben végzett alapcél szerinti és közhasznú tevékenységek bemutatása:

A **Jóga a mindennapi életben egyesület 2016. évben** is alapvető 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 és Mélykúton 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 (pránájama), 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 9,3 fő gyakorolt**, így az elmúlt évben a jógagyakorlók összlétszáma elérte az **568** főt.

Egyesületünk májusban másodszor vett részt információs sátorral a szegedi Hídi Vásáron és ugyancsak másodikkal csatlakoztunk a Jóga Nemzetközi Napja nemzetközi rendezvénysorozatához.

A szegedi **Füvészkertben** 8. alkalommal vehettünk részt a **”Lótusz Napok”**két napos rendezvényén, ahol információs asztallal és jóga bemutatóval népszerűsíthettük az élet és egészség védelmét.

Tizenegyedik éve, hogy **Szegeden** július elejétől-augusztus végéig heti 1 alkalommal 2 órában **ingyenes szabadtéri jógagyakorlási lehetőséget biztosítottunk minden érdeklődő számára**. Heti rendszerességgel tartottunk mindkét jóga központunkban **jóga összejövetelet, szatszangot**. Megünnepeeltük **spirituális ünnepeinket**. Szegeden a **Magyar Államkincstár Csongrád megyei szervezeténél 2016. január hónaptól heti 2 alkalommal tartottunk jógafoglalkozást** a dolgozók részére. A jógafoglalkozások vezetésében 4 jógaoktató működött közre.

Szegedi Jógaközpont

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

*Oktatók, akik a Jógaközponton kívül tartottak foglalkozásokat: **Dr Bartha Elvira**, Rattanpuri (Szeged), **Dr Cseuz Tamás**, Cetan Puri (Hódmezővásárhely); **Dudogné Papp Magdolna**, Prem Prakash (Szeged), **Friedrichné Nagy Iлона**, Santosha (Szeged és Mélykút), **Kiss-Albert István**, Krishna Puri (Szentes), **Nógrádi László István** Nawesh (Szeged).*

*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 2016. évben: **Maróti József**, Vijayapuri*

A szegedi jógaközpontban minden pénteken 18 órától tartottunk szatsangot (kivéve a jógatáborban való részvételünk időszakát , ami évente 2-3 alkalom).

Egyéb, nem rendszeres programok a Szegedi Jógaközpontban

- Február elején teltházás **jóga gyakorlónapot** szerveztünk.
- Február végén szatszang keretében megünnepeltük az **egyesületünk fennállásának 25. évfordulóját**.
- Kétszer szerveztünk vegetáriánus **főzőtanfolyamot**: februárban és májusban.
- Áprilisban szerveztünk az un. **shank prakshalan kriya programot**, amely az egész emésztőrendszert megtisztítja.
- Május hónapban második alkalommal vettünk részt kiállítóként **a szegedi Hídi Vásáron**. A Civilek Utcája rendezvény keretében az Oskola utcában állítottuk fel sátrunkat, ahol három napon keresztül mutatkoztunk meg az érdeklődőknek. Elsősorban a nyári szabadtéri gyakorlásokról és a Jóga Nemzetközi Napjáról tájékoztattuk az embereket.
- Júniusban második alkalommal **csatlakoztunk a Jóga Nemzetközi Napja nemzetközi rendezvénysorozatához**. Egy héten keresztül minden este teltházás, ingyenes jóga foglalkozásokat tartottunk minden érdeklődő számára a Szegedi Jógaközpontban, majd június 19-én vasárnap egész napos programmal zártuk a rendezvényt.
- Júliustól- augusztusig heti 1 alkalommal 2 órában szerveztünk **ingyenes szabadtéri jógagyakorlást** az újszegedi Ligetben , ahová immáron tizenegyedik éve vártuk a gyakorlókat. Ezekon a foglalkozásokon alkalmanként több mint 50 fő gyakorolt.

- Júliusban részt vettünk a **Szegedi Várban** megrendezett egy napos **Eldorádó Fesztiválon**.
- Július végén nyolcadik alkalommal vettünk részt a Szegedi Fűvészkert által szervezett **Lótusz Napokon**. A két napos rendezvényen az információs asztalunknál sok érdeklődő megfordult, kipróbálták az indiai társasjátékokat, tájékoztatást kaptak programjainkról és sokan tekintették meg a jógabemutatónkat is. Szegedi és kecskeméti karma jógik (önkéntesek) segítségével tudtuk megvalósítani a programot.
- Ganesha Visarjan **az Úr Ganesha vízbemerítésének ünnepe**. Szeptember elején második alkalommal szerveztünk a szegedi Tisza-parton programot, ahol az egy héttel korábbi szatszangunkon anyagból elkészített Ganesha szobrokat merítettük a folyóba.
- Szeptembertől havonta szerveztünk **ifjúsági jóga programot** az egyesülethez tartozó fiataloknak.
- A **Béke Nemzetközi Napja** alkalmából egy szilfát ültettünk a Szegedi Fűvészkertben és emlékkövet helyeztünk el a Szegedi Jógaközpont előtt a 2012. évben ültetett Békefánál.
- Novemberben **Swami Gajanand** volt vendége az egyesületünknek. A romániai Nagylakon szerveződő fiatal egyesület hívta meg egy hosszú hétvégére., ahonnan november 20-án látogatott el Szegedre. A külső és belső Guru címmel teltházas előadást tartott a Jógaközpontban. Ezen rendezvény keretében Swami Gajanand meglátogatta a spirituális vezetőnk Vishvaguru Mahamandaleshvar Pramhans Swami Mahesvarananda által 2015. évben Hódmezővásárhelyen ültetett békefát is.
- December elején a **Mikulás is ellátogatott a Jógaközpontba a gyerekek legnagyobb öröme**re.

Kecskeméti Jógaközpont

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

Jógaoktató asszisztens: **Bíró Csilla, Narabdha és Csuka Zoltán**

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

Heti rendszerességgel szatszangot tartottunk nyár végéig szombatonként 17 órától, majd szeptembertől péntekenként 17óra 15-től.

Egyéb, nem rendszeres programok a kecskeméti jóga központban

- A Jóga Nemzetközi Napja alkalmából Kecskeméten június 19-én Jógaklubot tartottunk.

- Kecskeméten a szabadtéri ingyenes jógagyakorlást immáron hetedik éve szervezzük. Idén harmadik éve a Temes téren vártuk a hallgatókat.

Hódmezővásárhely

2016 márciusában egy bensőséges program keretében emlékoszlopot avattunk annál a békefánál, amelyet Vishvaguru Mahamandaleshvar Pramhans Swami Mahesvarananda Hódmezővásárhely polgármesterével ültetett 2015. évben.

Általános adatok

Egyesületünknek 2016 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 Magyarországi 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.jogakecskemmet.hu domain neveken keresztül érhető el. Két e-mail címünk van: yoga.szeged@gmail.com és yoga.kecskemmet@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 Vishvaguru Mahamandaleshwar Paramhans Sri Swami Maheshwarananda, jógaiskolánk alapítója vezette.

Vép, Magyarország: márciusban és decemberben hétvégi szeminárium, június-júliusban két hetes jógatábor.

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

Statisztika az egyesületünk által szervezett jógatanfolyamokról:

2016-ban a Jóga a Mindennapi Életben Egyesület szervezésében 2 megyében, 5 településen, 8 helyszínen tartottunk tanfolyamokat. (Csongrád és Bács-Kiskun megyében Szeged,

Hódmezővásárhely, Szentes, Mélykút és Kecskemét településeken.) A tanfolyamokat 15 jógaoktató és asszisztens önkéntes munkájával tudtuk megvalósítani.

Licence adatok: 2016 évben a licence díjköteles tevékenységünk (jógaoktatás, programok) bevétele : 5.393.355- Ft volt. Ennek a bevételnek a 12%-át utaltuk a Nemzetközi Sri Deep Madhavannya Ashram Társaság felé licence díjként, amely összességében : 647.203.-Ft volt.

2 gyerek tanfolyamot és 61 felnőtt foglalkozást szerveztünk. A felnőtt jógaórák a JMÉ gyakorlókönyve alapján 1-7. szint közötti tanfolyamok voltak.

1. szintű tanfolyam: 25

2. szintű tanfolyam: 8

3. szintű tanfolyam: 7

4. szintű tanfolyam: 8

5. szintű tanfolyam: 3

6. szintű tanfolyam: 3

7. szintű tanfolyam: 2

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

Két szabadtéri nyári gyakorlási lehetőségünk volt : Szegeden az Újszegedi ligetben, illetve Kecskeméten a Temes téren.

Szegeden 33 tanfolyamot tartottunk 9 oktató segítségével.

Hódmezővásárhelyen 4 tanfolyamot tartottunk 1 oktató segítségével.

Szentesen 3 tanfolyamot tartottunk 1 oktató segítségével.

Kecskeméten 19 tanfolyamot tartottunk 4 oktató segítségével.

Mélykúton 1 tanfolyamot tartottunk 1 oktató segítségével.

Egy-egy jógaoktatónk átlagosan, évente 4 foglalkozást tartott.

2016 évben kb. 568 fő vett részt a tanfolyamainkon, hetente átlagosan, foglalkozásonként 9,3 fő. (ez kismértékű növekedés az előző évhez képest.)

2016-ban új jóga foglalkozás helyszínek: Mélykút és Szegeden a Magyar Államkincstár, ahol a dolgozóknak tartunk hetente két alkalommal foglalkozást.

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 kedvezményel, több jóga foglalkozáson nyílik lehetőség a gyakorlásra.

A Szegedi Jógaközpontban tartott szatszangjainkon átlagosan 17 fő vett részt ,ez az előző évhez képest 6%-os növekedés a létszámban. A kecskeméti szatszangokon átlagosan 5 fő vett részt.

A szegedi Hídi Vásáron 3 nap alatt megközelítően 600 látogatója volt az információs pultunknak , a Jóga Nemzetközi Napja alkalmából tartott egész hetes rendezvényünkön összesen 180 fő vett részt Szegeden és Kecskeméten, a szegedi Várban megrendezett Eldorádó fesztiválon 20 fő,a szegedi Fűvész Kerti Lótusz Napokon közel 300 fő látogatónk volt.

Az elmúlt év jóga programjait a szegedi és a kecskeméti jógaközpontban 30-35 fő aktív önkéntes közreműködésével valósítottuk meg.

Szeged, 2017. május 26.

Dr. Cseuz Tamás elnök