

1sz. melléklet

Jóga a Mindennapi Életben Egyesület közhatalnúsági beszámolója a 2019. évi programokról, rendezvényekről

Általános adatok

Jóga a mindennapi életben egyesületet 1991. február 24-én alapítottuk Szegeden. 2019-ben az egyesületünknek 37 tagja volt.

Székhelyünk: Szeged, Kálvária tér 16.sz. Itt működik a Szegedi Jógaközpontunk. 2019. évben 2 megye 6 településén szerveztünk programokat. Egyesületünk közhatalnúsú jogállású, melyet 5 tagú elnökség vezet. Az elnökség, a jógaoktatók és az egyesület tagjai munkájukat önkéntesként végzik, díjazást, fizetést nem kapnak.

Honlapunk: www.jogaszeged.hu, amely 2019 márciusában újult meg. Egységes arculat lett kialakítva az országos és nemzetközi JMÉ honlapokkal.

E-mail::yoga.szeged.hu yoga.kecskemet.hu

A szegedi egyesületnek és ezen belül a kecskeméti csoportnak is külön Facebook oldalt üzemeltetünk.

- A kecskeméti FB oldalunkat 2019. december 31-én 262 fő követte (egy év alatt +23 követő)
- A szegedi FB oldalunkat 2019. december 31-én 1031 fő követte (egy év alatt +207 követő)

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**.

Fő tevékenységünk továbbra is a Jóga a mindennapi életben rendszer képviselete és népszerűsítése a dél-magyarországi régióban és ennek jegyében szerveztük az egészségmegőrző jógatanfolyamokat és kulturális programokat.

Jógatanfolyamok

A jógagyakorlók ősztől tavaszig 12 hetes jógatanfolyamokon vehettek részt. A jógatanfolyamokon túl a tanfolyam résztvevői és az egyesület tagjai igénybe vehették a jógatanfolyam-bérletet,

Egyesületünk minden korosztály számára szervezett jógatanfolyamot: voltak kezdő, haladó, ifjúsági és nyugdíjas óráink. Januárban 12 hetes jógatanfolyamokat szerveztünk, majd a tavaszi időszakban (áprilistól június elejéig) folytatjuk ezeket a tanfolyamokat 8-10 alkalommal. Nyáron a szabadtéri jóga foglalkozások mellett a Jógaközpontban szerveztünk fizetős, átvezető tanfolyamot is. Ősszel újra 12 hetes tanfolyamokkal folytattuk a jógaórákat. Decemberben pedig „ünnepi órarendünk” volt,

heti 1-2 foglalkozással.

Jógiatanfolyamok helyszínei:

- Bács-Kiskun megye:
 - Kecskemét
 - Gabona Székház
 - Bíró Lajos utcai óvoda (csak 2019 októberétől)
- Csongrád megye:
 - Algyő
 - Szivárvány Óvoda (csak 2019. tavaszáig)
 - Hódmezővásárhely
 - Fontana Egészség Központ
 - Makó
 - Városi Könyvtár (2019 októberétől)
 - Szeged
 - Jógaközpont
 - MÁK
 - Szentes
 - Ady Endre Műveődési Ház

A Szegedi Jógaközpont az egyesületünk tulajdona, míg Szentesen, Hódmezővásárhelyen és Kecskeméten helyiséget bérelünk a helyeket a jógaórákhoz. Makón a Városi Könyvtárban ősszel kezdtünk jógiatanfolyamot, ahol ingyenesen kaptuk meg a helyszínt. A Magyar Államkincstárnál tartott tanfolyamunk az ott dolgozóknak szervezett „belső” tanfolyam, így ott sem kellett bérleti díjat fizetnünk. Az Újszegedi Erzsébet Ligetben tartott ingyenes nyári szabadtéri jogagyakorláshoz területhasználati díjat fizettünk.

Az eltelt évtizedek során megszorodott az egyesületünk eszköz áloománya, melyet a Jógaközpontban tároltunk. 2019. évben megtartott közgyűlésen a közösség arra az elhatározásra jutott, hogy az egyesület fektesse be a vagyonának egy részét és vásároljon egy garázst. Ez egyfelől befektetésnek is megfelelő, másfelől pedig a nem rendszeresen használt eszközeink (sátrak, ládák, edények, stb..) tárolására is alkalmas lesz. 2019. májusban megvásároltunk egy dupla garázst (27 m²) Szegeden a Vasas Szent Péter utca 14/B. szám alatti társasházban, amellyel tovább gyarapítottuk az egyesület vagyonát. A nyár végén megtörtént a garázs gipszkartonozása és festése.

Májusban, mielőtt véget értek volna a tavaszi tanfolyamok, anonim kérdőívet töltöttünk ki a hallgatókkal. Arra voltunk kíváncsiak, mennyire elégedettek a hellyel (Jógaközpont), a tanfolyamokkal, oktatókkal. Sok válasz érkezett és

összességében elmondhatjuk, hogy elégedettek a programokkal, szívesen jönnek. Volt néhány javaslat, melyeket igyekeztünk a nyár és az őszi folyamán megvalósítani.

A Jóga a mindennapi életben egyesület oktatói:

Oktató neve	Oktató spirituális neve	mióta oktat	jógaoktató/ asszisztens/ csatlakozott oktató	2019-ben hol oktatott
Dr. Bartha Elvira	Rattanpuri	2010	asszisztens	Jógaközpont MÁK
Dr. Cseuz Tamás	Cetan Puri	2003	jógaoktató (2008.)	Hódmezővásárhely
Dr. Imre Gabriella	Gangotri	2014	asszisztens	Jógaközpont
Dudogné Papp Magdolna	Prem Prakash	1992	jógaoktató (1996)	Jógaközpont MÁK
Friedrichné Nagy Ilona	Santosha	1988	jógaoktató (1993)	Jógaközpont Algyő
Harkai Luca	Lakshmi	2019 ősz	asszisztens	Jógaközpont Makó (szeptembertől)
Juhász Julianna	Jaya	1992	jógaoktató (1996)	Jógaközpont (májusig)
Kiss-Albert István	Krishnapuri	1996	jógaoktató (1996)	Szentes
Kiss Sára	Prakashdevi	2012	jógaoktató (2013)	Jógaközpont MÁK
Kotroczó Istvánné	Lekha Devi	2007	asszisztens	Kecskemét
Makra Orsolya	Chandra Devi	2012	jógaoktató (2013)	Jógaközpont
Maróti József	Vijaya Puri	2007	csatlakozott jógaoktató (2007)	jelenleg inaktív
Nógrádi László	Nawesh	1993	Jógaoktató (1996)	Jógaközpont MÁK Makó
Pálmai József	Premanand		Jógaoktató (1993)	Jógaközpont
Teszler Vendelné	Tapaswani		csatlakozott jógaoktató	Szekszárd
Vörös Andrea	Diwali Devi		asszisztens	Jógaközpont
Velkey Zoltánné	Amrit			Kecskemét

A tanfolyamok mellett a Szegedi Jógaközpontban minden pénteken 18 órától tartottunk szatszangot, kivéve azt a néhány alkalmat, amikor más helyen voltak szemináriumok, programok.

Egyéb, nem rendszeres programok:

Ünnepi alkalmakból tartott **szatsangjaink, programjaink a Jógaközpontban:**

- Január 1-én, Telihold alkalmából évindító meditációt tartottunk
- Január 14-én Makar Sankranti;
- Március 4-én, Mahashivatarti
 - Mahashivaratri alkalmából Vishwaguruji felhívására békeimákat szerveztünk az évek során ültetett békefáknál. A békeima apropója egy februári, kashmíri merénylet volt, ahol 44 indiai katona veszítette életét:
 - Kecskeméten, az Ipoly utcában
 - Szegeden a Jógaközpont előtt
 - Szegeden a Fűvészkertben
 - Hódmezővásárhelyen az Európa Parkban
- Április 22-én, Húsvét hétfőn Rudra Abhisekha Puját tartottunk a Jógaközpontban a Hindu Mandírral közösen szervezve.
- Július 16-án Gurupurnima satsangot tartottunk.
- Szeptember 7-én Ganesha Puja a Jógaközpontban
- Szeptember 11-én Ganesha vízbemerítése a Tisza-parton
- Szeptember 21-én a Béke Nemzetközi Napja alkalmából Jógaklubot tartottunk
- Október 2-án az Erőszakmentesség Világnapja alkalmából meditációt szerveztünk
- Október 27-én Diwali;a Fény Ünnepe
- December 21-én Rudra Abhisekha Puját tartottuk Szegeden
- December 31-én együtt szilvesztereztünk

Március 24-én az országos **Teszedd akció** keretében Szegeden a Kálvária tér környékén 10 zsák szemetet gyűjtöttünk össze.

Május 3-án tartottuk a Szegedi Jógaközpontban a 2019. évi rendes közgyűlésünket.

Május 25-27. között ötödik alkalommal vettünk részt a **Szegedi Hídi Vásáron**. A három napos programon az érdeklődőknek bemutattuk az egyesületünk tevékenységét. Lehetett jógát gyakorolni, beszélgettünk az érdeklődőkkel, volt gyereksarok, jógakönyveket árultunk. Több száz látogatója volt a jógasátrunknak. A programon a Józsefvárosi SC-vel, a Jóga a mindennapi életben rendszer Országos Központjával együtt jelentünk meg. Nehéz számszerűsíteni, hogy mennyi látogatója van egy ilyen jellegű kitelepülésnek, de kb 400 fő volt.

Júniusban ötödik alkalommal csatlakoztunk a világszerte megrendezett **Jóga Nemzetközi napja** programsorozathoz. Ebben az évben egy tematikus hetet szerveztünk a Jógaközpontban. Az egy hét alatt kb. 170 gyakorló fordult meg a Jógaközpontban.

Emellett a Szegedi Agórában is jelen voltunk egy információs standdal és közös gyakorlással az Indiai Nagykövetség programján.

Ezen a hétvégén volt a Múzeumok Éjszakája is. Az Agórában működő gyermekkönyvtárat támogattuk indiai könyvekkel, társasjátékokkal, hogy Indiát és a jógát is be tudják mutatni az érdeklődőknek.

Július-augusztusban kilenc alkalommal tartottunk **szabadéri ingyenes**

jógafoglalkozást Szegeden. Ez már a 14. év volt, hogy szervezzük ezeket az alkalmakat. Ebben az évben visszakerültünk az Újszegedi ErzsébetLigetbe. Az elmúlt 14 év legsikeresebb nyári gyakorlását tartottuk, minden alkalommal száz fő körüli/feletti létszámmal. Egy gyakorlásán 150 fő vett részt. Hódmezővásárhelyen a Békefánál szerveztünk ingyenes szabadtéri gyakorlást négy alkalommal, (a legnagyobb létszámunk 19 fő volt.) Augusztusban Ásotthalmon volt egy szabadtéri jóga foglalkozásunk 14 fő részvételével.

A nyári Vépi szemináriumra megjelent egy emlékkönyv abból az alkalomból, hogy a Jóga a mindennapi életben rendszer már több, mint 40 éve jelen van Magyarországon. Az emlékkönyvbe írt Dr. Cseuz Tamás, Fogarassy Judit és a Fűvészkert igazgatónöje is.

Július 12-én 3. alkalommal vettünk részt Hódmezővásárhelyen a **Mozgások Éjszakája** programon. A Kossuth téren mutatkozhattunk be különböző sportágak mellett az érdeklődőknek.

Július 27-28-án újra részt vettünk a **Lótusz Napokon**, az Újszegedi Fűvészkertben. A két napos programon az érdeklődőket tájékoztattuk egyesületünk programjairól információs sátrunknál. Emellett mindkét reggelen Kovács Károly Krishnanand, a Jóga a mindennapi életben rendszer magyarországi vezetője tartott jógagyakorlást a nagyszínpadnál, illetve vezette egyesületünk jógabemutatóját. Krishnanand előadást is tartott a jógáról. A hétvégi programon kb. 600 fő látta a programjainkat.

Szeptember 7-én második alkalommal adott helyet a Jógaközpont egy védikus szertartásnak. A Hindu Mandirtól Pandit B.L. ShastraJi jött el Szegedre és hozott magával egy **Ganesha szobrot**, melyet szertartás keretében helyeztünk el a Jógaközpontban. A szobor továbbra is a Hindu Mandir tulajdona. A Ganesha szobor jelenléte új szolgálatra szólított bennünket. Ettől kezdve minden reggel és este (a jógatanfolyamok után) éneklünk fohászt a Jógaközpontban.

Ősszel azzal kereste meg egyesületünket az SZTE-GTK, hogy nonbusiness marketing szemináriumuk keretében együttműködő civil szervezeteket keresnek. Az együttműködés keretében az egyetem három hallgatójával dolgoztunk együtt. Javaslatokat adtak arra, hogyan lehet hatékonyabban hirdetni programjainkat. Ez már a második év volt, amikor közösen dolgoztunk a hallgatókkal.

November 16-17-én Kecskeméten vettünk részt információs pulttal és egy előadással a **Természetgyógyász Napokon**.

December elején a gyerekek nagy örömeire ellátogatott a **Mikulás** a Szegedi Jógaközpontba.

Szemináriumok

Több alkalommal vehettünk részt a jógaiskolánk alapítója, Vishwaguru Mahamandaleshwar Sri Paramhans Swami MaheshwaranandaJi által vezetett nemzetközi és országos szemináriumokon:

- február 8-10., Debrecen: Mahamandaleshwar Swami Vivek Puri-vel
- április 12-14.; Vép
- június 21-július 5. Vép, nyári szeminárium
- augusztus 9-szeptember 1. Strilkyben nyári jógatábor
- október 18-20. Vép, hétvégi szeminárium
- december 6-8 Strilky szeminárium
- december 13-15 Vép hétvégi

Összességében elmondhatjuk, hogy 2019-ben ezt a sok programot csak úgy tudtuk megszervezni, megvalósítani, hogy sokan, önkéntesként (karma jógiként) segítették ezt a munkát. Mindannyian hálásak vagyunk Vishwaguru Mahamandaleshwar Sri Paramhans Swami MaheshwaranandaJinak, a Jóga a mindennapi életben rendszer alapítójának, hogy elhozta Bhagwan Sri Deep Narayan MahaprabhuJi Fényét Magyarországra. Egyesületünk tevékenységével igyekszik ehhez méltóan cselekedni 2020-ban is.

Szeged, 2020.május 16.

Dr.Cseuz Tamás
elnök