

Jóga a Mindennapi Életben Egyesület

2018. évi beszámolója a programokról, rendezvényekről

Általános adatok

A Jóga a mindennapi életben egyesületet 1991. február 24-én alapítottuk Szegeden. 2018-ban az egyesületünknek 38 tagja volt.

Egyesületünk székhelye Szeged, Kálvária tér 16. szám alatt bejegyzett. Itt működik a Szegedi Jógaközpontunk. 2018-ban 2 megye 6 településén szerveztünk programokat. Egyesületünk 1997 óta közhasznú jogállású, melyet 5 tagú elnökség vezet. Az elnökség, a jógaoktatók és az egyesület tagjai munkájukat önkéntesként végzik, díjazást, fizetést nem kapnak.

Honlap: www.jogaszeged.hu

E-mailek címek: yoga.szeged.hu és yoga.kecskemet.hu

A szegedi egyesület és ezen belül a kecskeméti csoport külön Facebook oldalt üzemeltet.

- A kecskeméti FB oldalunkat 2018. december 31-én 239 fő követte (egy év alatt +38 követő)
- A szegedi FB oldalunkat 2018. december 31-én 824 fő követte (egy év alatt +154 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**.

Szegedi Jógaközpont

Fő tevékenységünk továbbra is az egészségmegőrző jógatanfolyamok szervezése. Ősztől tavaszig tartunk a jógaközpontban tanfolyamokat, illetve a nyári időszakban ingyenes, szabadtéri gyakorlásokat.

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

*Oktatók, akik a Jógaközponton kívül tartottak foglalkozásokat: **Dr Cseuz Tamás**, Cetan Puri (Hódmezővásárhely); **Kiss-Albert István**, Krishna Puri (Szentés) **Friedrichné Nagy Ilona**, Santosha (Algyő), **MÁK (Magyar Államkincstár Szegeden): Dr Bartha Elvira**, Rattanpuri; **Dudogné Papp Magdolna**, Prem Prakash; **Nógrádi László István**, Nawesh, **Pálmai József**, Premanand.*

*Csatlakozott oktató, aki aktív oktató és az egyesületünk tagjai: **Teszler Vendelné, Tapaswani** (Szekszárd)*

*Csatlakozott oktató, aki rendelkezett egyéni licence engedéllyel, de nem oktatott 2018-ban: **Maróti József, Vijayapuri***

A Szegedi Jógaközpontban a tanfolyamok mellett, egész évben, minden pénteken 18 órától szatszangot tartottunk, kivéve azt a néhány alkalmat, amikor más helyen voltak szemináriumok, programok. 2018-ban 58 alkalommal tartottunk szatszangot, nem csak pénteken, de egyéb napokon, ünnepeken is, melyekre átlagosan 15 fő jött el. A pénteki szatszangra járók száma évről évre növekszik.

Egyéb, nem rendszeres programok:

Ünnepi szatszangjaink 2018-ban:

- Január 14-én Makar Sankranti;
- Január 22-én Vasant Panchami;
- Február 13-án Mahashivatarti
- Március 25-én Ramnavami
- Augusztus 12-én Sri Devpuriji mahasamádijára emlékeztünk
- Augusztus 13-án VishwaguruJi születésnapjára emlékeztünk.
- Augusztus 26. Rakshabandhan
- Szeptember 2-án Krishna Janmasthanami
- Szeptember 13-án Ganesha Chaturthi
- Szeptember 23-án Ganesha vízbemerítése a Tisza-parton
- Október 9-18 között Navratri alkalmából minden reggel és este fohász volt a Jógaközpontban
- Október 23-án Sharad Purnima
- November 7-én Diwali;
- November 14-én Holy GuruJi mahasamadhijára emlékeztünk
- December 31-én együtt szilvesztereztünk

Április 27-29.: Mahamandaleshwar Swami Vivek Purijival szeminárium Szegeden (kb. 80 résztvevő Magyarországról és Romániából)

VishwaguruJi 1978-ban látogatott el először Magyarországra és Szegedre is. Így az egyik májusi satsangunkon megemlékeztünk arról, hogy a Jóga a mindennapi életben rendszer fénye 40 éve jelen van városunkban.

Május 25-27. között negyedik alkalommal vettünk részt a **Szegedi Hídi Vásáron**. A három napos programon az érdeklődőknek bemutattuk az egyesületünk tevékenységét. Lehetett jógát gyakorolni, beszélgetünk az érdeklődőkkel, volt gyereksarok, jógakönyveket árultunk. Több száz látogatója volt a Jógasátornak. Szombaton nyíregyházi és budapesti fiatalok jöttek segíteni a programon a Jógasátorba. A rendezvények közösen vettünk részt a Józsefvárosi SC-vel, a Jóga a mindennapi életben rendszer magyarországi központjával.

Június 1-én VishwaguruJi a nagylaki programját követően 3 év után újra ellátogatott Szegedre.

A Kossuth Zsuzsanna Szakképző iskolában tartott 230 főnek előadást, majd ezt követően kb 40-en vettünk részt szatszangon a Jógaközpontban.

Júniusban negyedik alkalommal csatlakoztunk a világszerte megrendezett **Jóga Nemzetközi napja** programsorozathoz. Június 18-23-a között tartottunk programokat. A Szegedi Jógaközpontban jógagyakorlásokat vezettünk, illetve részt vettünk a Szegedi Agórában az Indiai Nagykövetség programján, ahol jógát oktattunk. Június 21-én a Jóga Nemzetközi Napján kitelepültünk az Árpád térre. A Jóga Nemzetközi Napjához kapcsolódó programjainknak kb. 250 látogatója volt.

Július-augusztusban nyolc alkalommal tartottunk szabadéri ingyenes jógafoglalkozást Szegeden. Ez már a 13. év volt, hogy szervezzük ezeket az alkalmakat, mivel az Újszegedi Ligetet felújították, ezért a Stefánián a Vár mellett tartottuk a foglalkozásokat. Többször volt rossz idő és sokaknak ismeretlen volt a hely, így átlagosan 27 fő vet részt a gyakorlatokon.

Augusztus 4-5-én újra részt vettünk a Lótusz Napokon. 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.

Vishwaguru Ji amikor Szegeden járt, javasolta, hogy szervezzünk hajnali gyakorlatokat a Jógaközpontban. Júliustól decemberig 48 alkalommal tartottunk gyakorlatot. átlagosan 2 fő részvételével.

Szeptember 21-én a Béke Nemzetközi Napja alkalmából Dr. Cseuz Tamás, Cetan Puri tartott előadást a Jógaközpontban Stressz Menedzsment Jógával, avagy a jóga ősi módszerei a jelen problémáinak kezelésére címmel.

Szeptember 30-án részt vettünk a szegedi Mars téren megrendezett Civil Piacon, ahol bemutathattunk az érdeklődőknek egyesületünket.

Ősszel azzal megkereste 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.

December 2-án a gyerekek nagy örömeire ellátogatott a Mikulás a Szegedi Jógaközpontba.

Ifjúsági programok: január 28., február 25., - közös vegetárius főzés a fiatalokkal

Telihold alkalmából meditáció: január 1.; január 28.; március 2. (Holi); március 30.; szeptember 25.;

Kecskemét

Oktatók Kecskeméten: **Bíró Csilla**, *Narabdha*; **Kotrocó Istvánné**, *Lekha Devi*;

Őszig maradt fenn Kecskeméten a Wesselényi utcai Jógaközpont, ahol heti rendszerességgel voltak szatszangok, majd visszaadtuk a tulajdonosnak a bérleményt. 2018 januárjában két tanfolyamot indítottunk a Kaszap utcában, Bíró Csilla és Kotrocó Istvánné vezetésével, 2018 őszén egy kezdő jógatanfolyamot szerveztünk Kecskeméten a Gabona székházban. Kotrocó Istvánné, Lekha Devi vezetésével. Egy évtized után megszűntek a rendszeres, heti szatszangok.

Hódmezővásárhely

VishwaguruJival 2015-ben ültetett Békefa 2018 tavaszán kiszáradt. Ezért VishwaguruJi szegedi látogatása alkalmával megáldattunk vele egy török mogyoró fát, melyet június 10-én a régi helyére elültettünk.. Sajnálatos módon ősszel valaki kivágta ezt a fát.

Június 19-én a Jóga Nemzetközi Napja alkalmából a hódmezővásárhelyi Békefánál tartottunk egy alkalommal ingyenes, szabadtéri gyakorlást.

Júliusban-augusztusban négy alkalommal szerveztünk a Békefánál szabadtéri, ingyenes gyakorlást. Átlagosan 5 fő részvételével.

Augusztus 3-án a hódmezővásárhelyi központjában részt vettünk a Mozgások éjszakája programon, ahol az érdeklődők kipróbálhattak a jógát.

Szeptember 20-án a Béke Nemzetközi Napja alkalmából Hódmezővásárhelyen Dr. Cseuz Tamás, Cetan Puri tartott előadást a Fontana Egészségközpontban Stressz Menedzsment Jógával, avagy a jóga ősi módszerei a jelen problémáinak kezelésére címmel.

Általánosságban a jógatanfolyamokról:

A hallgatók 12 hetes jógatanfolyamokon vehetnek részt. A jógatanfolyamokon túl a hallgatók és az egyesület tagjai továbbra is igénybe vehetik a jógatanfolyam-bérletet.

Egyesületünk minden korosztály számára szervezett jógatanfolyamokat: voltak kezdő, haladó, ifjúsági és nyugdíjas óráink.

2018-ban a Jóga a mindennapi életben egyesület szervezésében 2 megyében (Bács-Kiskun és Csongrád), 6 településen (Szeged, Hódmezővásárhely, Algyő, Szentes, Kecskemét és Mélykút), 9 helyszínen (Szegedi Jógaközpont, Magyar Államkincstár Szeged, Hódmezővásárhely Fontana Egészség Központ, Szentes Ady E.utcai Művelődési Ház, Kecskemét, Jógaközpont, Kecskemét Kaszap utca majd Gabona Székház, Algyő, Szivárvány Óvoda és Mélykút Fenyő Miksa Könyvtár) tartottunk tanfolyamokat.

Mélykúton 2017 őszén kezdtük a tanfolyamot, amely 2018 februárjára véget ért és folytatásként nem indítottunk új tanfolyamot. A Mélykúti tanfolyam helyett Algyőn

szerveztünk jogatanfolyamot..

A Jóga a mindennapi életben rendszer gyakorlókönyve alapján szerveztük a tanfolyamainkat 1-7. szint között. Emellett szerveztünk ifjúsági jógaórát és egy tanfolyamon biztosítottunk ingyenes gyakorlási lehetőséget a 65 év felettek számára 2018 júniusáig. 2018 őszétől a 65 év felettek ingyenes gyakorlási lehetőségét megszüntettük, azonban jelentős kedvezményt adtunk a tanfolyami díjból. A nyugdíjas tanfolyami ár 11000 Ft/12 alkalom, amihez képest a szerda reggel gyakorló 65 év felettek 8000 Ft-ot fizettek.

Statisztikai adatok a tanfolyamokról:

Egyesületünk januártól 18 tanfolyamot tartott, melyre kb. 150 fő járt.

Tavasszal 10 tanfolyamot tartottunk. Ezek jellemzően rövidebbek voltak, mint 12 alkalom. A résztvevők száma megközelítette a 80 főt.

Szeptembertől az őszi időszakban 15 tanfolyamot tartottunk, melyen közel. 145 fő gyakorolt.

Decemberben már nem szerveztünk külön jogatanfolyamokat a Jógaközpontban, hanem jógagyakorlásokra jöhettek el az érdeklődők.

Szemináriumok

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

- március 16-18.; Vép
- Május 29. VishwaguruJi előadása Aradon
- május 30-június 1. szeminárium Nagylakon
- Június 1-én Szegeden
- június 29-július 13. Vép, nyári szeminárium
- augusztus 17-31. Strilkyben nyári jógatábor
- október 26-28. Vép, hétvégi szeminárium
- december 7-9 Vép hétvégi szeminárium

Összességében elmondhatjuk, hogy 2018-ban 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 2019-ben is.

Szeged, 2019. május 3.

Dr.Cseuz Tamás

elnök