

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

2020

Az AdniJóga egy társadalmi vállalkozás, melynek célja, hogy fenntartható módon juttassa el a jóga meditatív, testi és lelki harmóniára ösztönző elemeit nehéz élethelyzetbe kényszerült emberekhez, akiknek egyébként nem lenne lehetősége jógázni.

Jógaórákat tartunk sérültséggel élő fiataloknak, nehéz élethelyzetbe kényszerült nőknek, menekülteknek és állami gondozott, szegénységben élő gyerekeknek is.

Fenntarthatóságunk kulcsai a céges partnerségek és jógaórák. Minden irodai jóga vagy meditáció óráért cserébe legalább egy ingyenes órát tartunk hátrányos helyzetű csoportjainknak.



2020-ban a vírushelyzettel dacolva alapítványi tevékenységünk a következő eredményekkel büszkélkedhet:

3780

PERC OFFLINE
NYUGALOM

7680

PERC ONLINE
NYUGALOM

153

EMBERT
ÉRTÜNK EL

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Jótkony Órák: Gyerekjóga

Gyerekjóga óráink idén is a következő jótkonyági szervezetekkel és helyszínekkel karöltve valósultak meg:

- Bólyai Gyermekotthoni Központ
- BAGázs
- Családok Átmenet Otthona - Gödöllő



Ezeken az órákon a mozgás mellett fontos szerepe van a játéknak, a mesének és a relaxációnak is.



Ugyan az év eleji időszak és a nyár kivételével a gyerekjóga óráink a pandémia miatt szüneteltek, ezek lesznek az első órák, amelyek 2021-ben újraindításra kerülnek majd.

A karácsonyi időszakban az Appy Adományautomata projektjének köszönhetően adományokat is gyűjtöttünk, hogy 2021-ben még több nehéz sorsú gyereknek tudjuk megmutatni a jógát.

32

GYEREKJÓGA

69

GYERMEKNEK

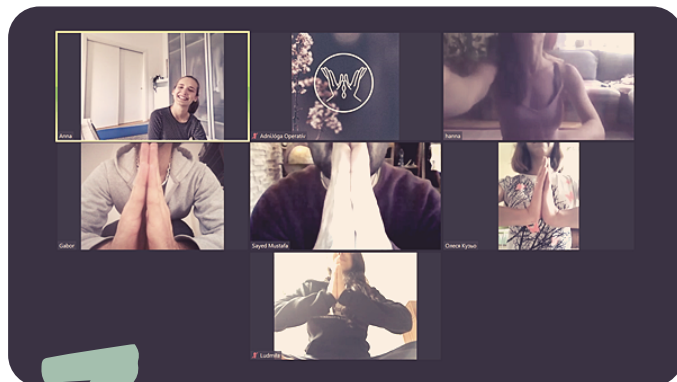
3

JÓTKONYÁGI
PARTNERREL

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Jótékony Órák Felnőtteknek



A 2020-as évben a következő rendszeres jógaóráink futottak jótékony partnerségeink keretei között:

- **MiraDoor**
- **Menedék Egyesület**
- **Kockacsoki**
- **Sorstárs jógaórák sérült gyermeket nevelő szülőknek (Artman Egyesület)**
- **Bántalmazott múltú női óra**
- **Baba-mama jóga a Lea Otthonban**

Az órákat a szokásos felállásban kezdtük el tartani 2020 elején, majd márciustól a legtöbb csoport az **online térbe szorult**, más csoportok pedig szüneteltek. 6 hátrányból induló csoportot sikerült töretlen lelkesedéssel továbbvinnünk a Zoom platformon keresztül is. Kezdetben ugyan nem volt könnyű átállni erre a formátumra, végül mégis rejtett magában lehetőségeket: többen tudtak csatlakozni így, hogy az otthonukból jelentkezhetek be.

171

JÓGAÓRA

84

GYAKORLÓ

6

JÓTÉKONY
PARTNER

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Csapat



A 2020-as év kihívásai az AdniJóga oktatói közösségét is szorosabbra fonták. Ebben az évben oktatói csapatunk minden hónapban találkozót tartott, nyáron egy hosszabb elvonulást is szerveztünk a Velencei tónál. A karantén alatt hétfévente angol jóga csoportot indítottunk, ahol közösen gyakoroltunk, inspirálódtunk. **Összesen így 26 órát töltöttünk el együtt 2020-ban.**

Augusztustól elkezdjük az első átgondolt stratégia szerint lefolytatott oktatói csatlakozási folyamatunkat is. Közel **30 jógaoktató jelentkezett hozzánk csapattagnak, akik közül 4 új AdniJógás játékos oktatót választottunk ki.** Ők aztán egy hosszabb képzési folyamaton is résztvettek, melyet a Traumaközponttal közösen tartottunk.



15
OKTATÓ

4
OPERATÍV
CSAPATTAG

26
EGYÜTT
TÖLTÖTT ÓRA

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Támogatók

Fenntarthatóságunk kulcsai a cégeknél megtartott jógaórák és egyéb mentális és fizikai egészséggel kapcsolatos programok. **Idén 10 céges partnerrel dolgoztunk együtt, ebből 6 partnernél rendszeres jógaórákat és meditációt tartottunk.** Így összesen 152 céges jógaóra valósulhatott meg. További együttműködések keretei között forgathattunk jógavideókat, részt vehettünk céges sport napon, sokszínűségi és egészségről szóló többnapos programokon is. Hálásak vagyunk céges támogatóinknak, hogy a segítő vásárlást választották!

Idén is számíthattunk magánszemély támogatóinkra is, akik a Margitszigeten tartott **pop-up órák alkalmával, a Patreon online felületen keresztül** és egyéb módokon is segítettek, hogy a jótékony óráinkat minél hosszabb távon és minél biztosabban meg tudjuk tartani. Kaptunk támogatást jógastúdiótól is és az Appy Adományautomata kapmányán keresztül számunkra eddig ismeretlen magánszemélyek is mellénk álltak.



10

**CÉGES
TÁMOGATÓ**

5

**POP-UP ÓRA
HELYSZÍN**

16

**PATREON
TÁMOGATÓ**

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Projektek

Online Egyensúly

Legösszetettebb projektünk célja az volt, hogy a pandémiás helyzet alatt a gyakorlóink otthon is rendszeresen jógázhassanak profi jógaoktatók által vezetett trauma-tudatos jógaórák keretei között. **35 jógavideót forgattunk le 4 nap forgatási idő alatt** (köztük 20 felnőtteknek szóló és 15 gyerekeknek szóló jógát), 8 oktatónk segítségével és tervezői munkájával. A videókat az Egyensúly füzetek egészítették ki további tippekkel, naplózási lehetőséggel. Mindez három általunk épített online platformra került fel, ahol azóta olyan csoportok is elérhetik, akikhez egyébként nehezen jutnánk el rendszeresen.

Szülősegítő pályázat

Támogatást nyertünk el a sérült gyermekek szüleinek tartott jógaóráinkra is. A pályázati időszak során 36 szülőt értünk el a rendszeres mozgás, kikapcsolódás lehetőségével. Kezdetben ezeket az órákat is az offline térben terveztük megtartani, de végül sikerült a programot online, Zoom-on keresztül biztosítanunk hétről hétre. És hogy milyen hatással volt mindez a gyakorlóink életére?

"Tudatosabb lettem, a testtudatosságom mindenképpen magasabb szintű. Jobban figyelem, vagy jobban szól a testem, hogy mi van."

35
JÓGAVIDEÓ

80
OLDALNYI
TARTALOM

50+
ONLINE
GYAKORLÓ

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Mérföldkövek

Az évünk egyéb fontos mozzanatai:

- **Otthonra találtunk az Appyben** - egy befogadó közösség és csodálatos iroda várt bennünket nyáron a csatlakozásunk után az Appycentrumban. Azóta is fontos **képzéseken vehetünk részt, tanácsadásban részesülünk és tanulhatunk egyéb jótékonyági szervezetektől is.**
- Együttműködtünk a Badur Alapítvánnyal - A **Keltető+** programban elnyert támogatás kapcsán folytathattunk a mentorációt a Badur csapatával
- **4-en lettünk az operatív csapatban:** Sales stratégia szerepben új szakértővel (és egyben jógaoktatóval) bővült a csapatunk.
- Online támogatási platformot hoztunk létre a **Patreon oldalon** keresztül. Itt jógával, meditációval kapcsolatos tartalmakat ajánlunk fel rendszeres támogatóinknak az oktatóink segítségével.
- **Mentális egészséggel kapcsolatos adventi naptárat készítettünk,** amelyet aztán újabb céges partnereknek tudtunk felajánlani.

"Viszont nagyon sokat kaptam tőlük. Hogy visszakerült ez a rendszeresség az életembe, meg hogy a jógaórákon meg tudok nyugodni. Fizikailag is jól tesz. És hogy remélem, hogy ez majd mehet tovább. Én úgy érzem, hogy sokat köszönhetek a jógaórának."

Jótékony óránk résztvevője

**Köszönjük a figyelmet,
a támogatást 2020-ban
is!**

ADNIJÓGA



Jövőre folytatjuk!

INFO@ADNIJOGA.HU