

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

2021

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 többek között menekülteknek, párkapcsolati bántalmazás túlélőinek és állami gondozott, szegénységben élő gyerekeknek is. Fenntarthatóságunk kulcsai a céges partnerségeink. Minden irodai jóga vagy meditáció óráért cserébe legalább egy ingyenes órát tartunk hátrányos helyzetű csoportjainknak.

Büszkén foglaljuk össze ebben a beszámolóban 2021-es évünk eredményeit és meghatározó pillanatait.



981

JÓGAMATRAC
NYUGALOM

245

JÓTÉKONY
JÓGAÓRA

218

NEHÉZ SORSÚ
EMBER

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Felnőtt játékos jógaórák

Játékos óráinkat partnerszervezetek segítségével hozzuk létre heti és kétheti rendszerességgel. Az alábbi felnőtteknek szóló csoportok valósulhattak meg így:

- **Menekült csoportok a Menedék Egyesülettel és az Artemisszióval**
- **Sorstárs jógaórák sérült gyermeket nevelő szülőknek az Artman Egyesülettel**
- **Párkapcsolati bántalmazás túlélői női óra**
- **Baba-mama jóga a Lea Otthonban**
- **Rákellenes Liga jógaóra**

Hálásak vagyunk minden együttműködő partnerünknek, hiszen a rendszeres nyugalom, amit oktatóink nyújtanak nélkülük nem juthatna el a kedvezményezettjeinkhez.



773

JÓGAMATRAC
NYUGALOM

24

JÓTÉKONY
FELNÖTT ÓRA

88

NEHÉZ SORSÚ
EMBER

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Jótekonv Gyerekjoga

Jótekonv gyerekjoga óráink 2021-ben a következő szervezetekkel karöltve valósultak meg:

- **Bólyai Gyermekotthoni Központ**
- **BAGázs Közhasznú Egyesület**
- **Családok Átmenet Otthona - Gödöllő**
- **Meixner Ildikó EGYMI**
- **Menedék Egyesület**
- **Aranyhíd Átmeneti Otthon**

Ezekén az órákon a mozgás mellett fontos szerepe van a játéknak, a mesének és a relaxációnak is. Alább összefoglaljuk a jótekonv gyerekjogáink eredményeit számokban is.



208

JÓGAMATRAC
NYUGALOM

24

JÓTÉKONY
GYEREKJÓGA

130

NEHÉZ SORSÚ
GYEREK

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI



ONLINE EGYENSÚLY

Szeretnénk, hogy a nyugalom minél könnyebben, rugalmasabban elérhető legyen hátrányból induló emberek számára is. Ezért hoztuk létre 2021-ben az Online Egyensúly platformot, amely segítségével kedvezményezettjeink otthonról, bármilyen rendszerességgel gyakorolhatnak velünk. Videókat és ezeket kiegészítő, rendszeres mozgásra ösztönző füzetet készítettünk magyar és angol nyelven, illetve külön gyerekek számára is készült játékos koncentráció és készségfejlesztő tartalom.



A többórányi videó anyagot és a foglalkoztató füzeteket színes oktatói csapatunkkal hoztuk létre, így mindenki megtalálhatja a neki tetsző, komfortos gyakorlást és kipróbálhat több különböző irányzatot is.

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Jótékony óráink hatása

2021-ben az AdniJóga hatásmérésével kapcsolatban is fontos lépéseket tettünk. Az ESSRC Kft. segítségével egy kutatás keretei között meghatároztuk az óráink legfontosabb lehetséges hatásait. Ezek alapján három szintet tudtunk meghatározni a gyakorlóink tapasztalatai alapján: az AdniJóga órák a fizikai szinten túl az érzelmi szinten és a közösség, család szintjén is hatnak.



AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Jótékony óráink hatása

A jótékony óráink utánkövetése mellett 2021-ben interjúkat is készítettünk a gyakorlóinkkal. A következő tapasztalatok ezekből az interjúkból származnak:

"És valahogy úgy jó érzés, hogy kontrollált a testem, hogy meg tudom csinálni, már erős vagyok."

"Általában az óra végére sokkal nyugodtabb vagyok, mint előtte voltam. Kipihentebb."

"A saját testem elfogadása, szeretete, ez nagyon klassz dolog, ez szerintem abszolút az AdniJógán keresztül éledt fel."

És végül egy visszajelzés a gyerekjógázóink közül:

"Soha nem akarok elmenni jógaországból!"



AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Oktatói közösség

Jóteskony jógaoktatóink nélkül egyetlen jóteskony jógaóra sem tudna megvalósulni. Ebben az évben tovább erősítettük a közösségünket és 3 új oktatóval is bővültünk. Oktatóink trauma-tudatos továbbképzésen bővítették a tudásukat és tematikus workshopokon vettek részt. Év közepén oktatói elvonuláson osztottuk meg egymással a tapasztalatainkat.



17

JÓTÉKONY
JÓGAOKTATÓ

12

KÖZÖSSÉGI
TALÁLKOZÁS

3

ÚJ
CSATLAKOZÓ

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Oktatói továbbképzés

2021-ben a Traumaközpont Nonprofit Kft.-vel együttműködésben trauma-tudatos jógaoktatói továbbképzést indítottunk. Az online térben képeztünk kis csoportban jógaoktatókat a jóga és a trauma kapcsolatáról és gyógyulási lehetőségekről. A képzésről sok pozitív visszajelzés érkezett, többek között ez is:

"A képzés olyan alapokat ad, amit minden jógaoktató, vagy akár emberekkel foglalkozó szakember biztosan tud használni a munkája során. És a tudás mellett az oktatók felkészültek, nyitottak és profi előadók, öröm őket hallgatni."



24

RÉSZTVEVŐ
OKTATÓ

48

ÓRÁNYI
KÉPZÉS

6

KÉPZÉSI
NAP

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Támogatóink

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.** További együttműködések keretei között részt vehettünk céges sport és sokszínűségi napon és mentális és fizikai egészségről szóló programokon is. Az adventi időszakban mentális egészség kalendáriumot ajánlottunk a partnereinknek. 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. Közel 100 magánszemély állt mellénk az adventi NyugiPosta kampányunkban és sok új adományozóval is gazdagodhattunk. Köszönjük ezeket a támogatásokat!



10
CÉGES
TÁMOGATÓ

60
POP-UP ÓRA
RÉSZTVEVŐ

16
PATREON
TÁMOGATÓ

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI

Civil Díj: Legjobb társadalmi vállalkozás

Végül, de nem utolsó sorban, bár sok pozitív dolog történt ebben az évben, a 2021-es évünk egyik legnagyobb sikere mégis az volt, hogy **2021-ben mi vihettük el a Civil Díj "Legjobb társadalmi vállalkozás" kategóriájának díját.** Fontos visszaigazolás és nagy elismerés ez nekünk, amit nem győzünk megköszönni mindenkinek, aki támogatta az AdniJóga jótékony célját az elmúlt években.



**Köszönjük a figyelmet,
a támogatást a
2021-es évben is!**



Jövőre folytatjuk!

INFO@ADNIJOGA.HU