

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI



2022
éves riport



Tartalom



Célunk, értékeink	1
Hatásmérés	4
Felnőtteknek szóló játékos óráink	5
Gyerekeknek szóló játékos óráink	7
Az Online Egyensúly program	9
Oktatói közösség	10
Oktatói továbbképzés	11
Támogatóink	12
Jövőbeli tervek	14



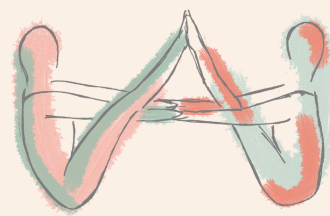
Célunk, értékeink



Az AdniJóga egy nemzetközileg minősített társadalmi vállalkozás, melynek missziója, hogy fenntartható módon juttassa el a jóga meditatív, testi és lelki harmóniára ösztönző elemeit nehéz élethelyzetbe kényszerült emberekhez. Rendszeres jógaórákat tartunk 17 jótékony csoportnak, többek között menekülteknek, párkapcsolati bántalmazás túlélőinek és állami gondozott gyerekeknek is. 2022-ben jógával és mentális egészséggel kapcsolatos online platformot tettünk elérhetővé hátrányból induló gyerekek és felnőttek számára.

Fenntarthatóságunk kulcsai a céges partnerségeink és magánszemély támogatóink, akiknek idén is nagyon hálásak vagyunk!

A tevékenységeink 2022-ben is szervezeti alapértékeink mentén zajlottak.



EGYENSÚLY

NYITOTTSÁG

BIZTONSÁG

KÖZÖSSÉG

Büszkén foglaljuk össze ebben a beszámolóban 2022-es évünk részletes eredményeit és meghatározó pillanatait.

Az év fénypontjai



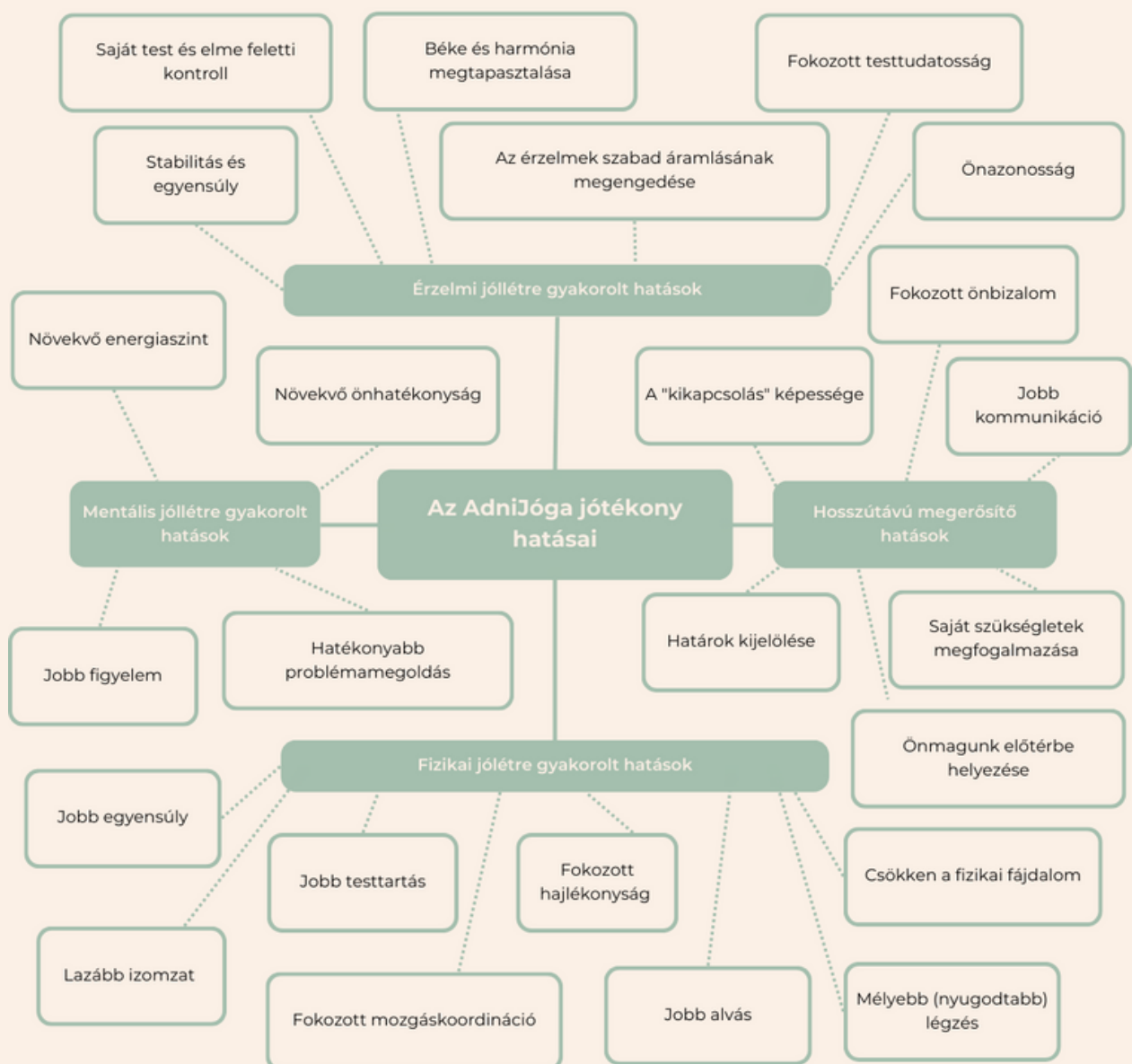
Ebben az évben..

- Rekord mennyiségű jótékony jógaórát tartottunk 15 fős jógaoktatói csapatunkkal
- Az Online Egyensúly platformunkat kiegészítettük új mentális egészséggel és mozgással kapcsolatos tartalmakkal
- Vidéki workshop keretei között vittük el az online programunkat Borsod megyébe
- Több, mint 300 ukrán kisgyereknek mutattuk meg a gyermekjóga általi kikapcsolódást
- Hatásmérési rendszert építettünk a jótékony óráinknak
- 11 céggel léptünk partnerségre a fenntarthatóságunkért és a munkavállalóik jóllétéért
- Nemzetközi Társadalmi Vállalkozás minősítést kaptunk a Social Enterprise World Forum által
- Edison100 különdíjat kaptunk a "Felelős Szülők Iskolája" csapatától
- 4 regisztrált felnőttképzést tartottunk a Traumaközponttal együttműködésben a traumatudatos jógaoktatásról közel 40 jógaoktatónak

Hatásmérés



Jótékonyági jógaóráink hatásának mélyebb megértéséhez interjúk kutatással feltérképeztünk, hogy milyen lehetséges változásokat hoz az AdniJoga a rendszeres gyakorlók életébe. Ezeket az ESSRG kutatócsoport által lebonyolított kutatási eredményeket vittük aztán tovább kérdőíves hatásmérési módszerünkbe.



Jótkony jógaórák felnőtteknek



Jótkony óráinkat partnerszervezetek segítségével hozzuk létre heti és kétheti rendszerességgel. Az alábbi felnőtteknek szóló csoportok valósultak meg így 2022-ben:

- Menekült csoportok a Menedék Egyesülettel, UNHCR-al és az Artemisszióval
- Sorstárs jógaórák sérült gyermekek nevelő szülőknek
- Párkapcsolati bántalmazás túlélőinek szóló női csoport
- Jóga pedagógusoknak
- Thalassa ház Pszichoterápiás és Pszichiátriai Rehabilitációs Intézet
- Máltai Szeretetszolgálat által segített szenvedélybetegségből felépülők és családtagjaik
- Baba-mama jóga a Lea Otthonban
- Magyar Rákellenes Liga
- Bethesda, jóga egészségügyi dolgozóknak
- Test és Lelek, jóga és gyász kísérési folyamat

*"Az órák beépültek az életem napirendjébe,
és tanulom, hogy **saját magammal is foglalkozzak**"*

– sérült gyereket nevelő szülőknek szóló jótkony jógaóra résztvevője

1117

JÓGAMATRACNYI HELY
FELNÖTT
GYAKORLÓINKNAK

261

JÓTÉKONY JÓGAÓRA
FELNÖTT
GYAKORLÓINKNAK

Jótekonv jógaórák hatása



Az ESSRG kutatására építve a Corvinus Science Shoppal és egy MBA hallgatókból álló csoporttal továbbfejlesztettük hatásmérésünket. Ennek eredményeként első körben öt héten keresztül, öt jótekonv csoport résztvevői összesen 104 alkalommal töltötték ki a jótekonv óra utáni kérdőívet, és ennek néhány eredményét az alábbiakban mutatjuk be.

*"Nagyon kellemes így mozogni (...), hogy **nem érzem a kényszert vagy elvárásokat!**"*

– Egészségügyi dolgozók számára szervezett jótekonv jógaóra résztvevője

FIZIKAI JÓLLÉT

A kitöltők több mint **90%** számolt be arról, hogy óra közben oldódnak a fizikai feszültségek a testében és **75%** látja úgy, hogy a hajlékonysága, tartása javult az órák hatására.

ÉRZELMI JÓLLÉT

Majd **95%** azt jelölte be, hogy óra közben a nyugalom és béke érzetét tapasztalja és **70%** arról számolt be, hogy az érzelmi egyensúlya és stabilitása javult a legutóbbi óra óta.

MENTÁLIS JÓLLÉT

A résztvevők **92%** fejezte ki azt, hogy a figyelme javul a jógaórák során és **76%** észlelte, hogy magasabb az energiaszintje a legutóbbi óra óta.

Jótkony jógaórák gyerekeknek



Jótkony gyerekjoga óráink 2022-ben a következő szervezetekkel karöltve valósultak meg:

- Bólyai Gyermekotthoni Központ
- BAGázs Közhasznú Egyesület
- Családok Átmenet Otthona - Gödöllő
- Meixner Ildikó EGYMI
- Aranyhíd Átmeneti Otthon
- Szilágyi Gyermekotthon
- 4 együttműködő partner a Peace Builders projekten keresztül

Ezek az órák a mozgás mellett fontos szerepe van a játéknak, a mesének és a relaxációnak is. Alább összefoglaljuk a jótkony gyerekjogáink eredményeit számokban is.

"Ez volt a világ legjobb jógaórája"

*– tanodai jótkony gyermekjogaóra résztvevője,
miután részt vett élete első jógaóráján*

559

JÓGAMATRACNYI HELY
GYERMEK
GYAKORLÓINKNAK

86

JÓTÉKONY JÓGAÓRA
GYERMEK
GYAKORLÓINKNAK

Jótkony jóga ukrán gyerekekkel



A Peace Builders projekt keretei között 2022-ben különös hangsúlyt fektettünk az Ukrajnából Budapestre menekülő gyerekeknek tartott játékos jógaórákra. A Skool vezetésével, tolmács segítségével több, mint 300 kisgyerekhez és tinédzserhez jutottunk el átmeneti iskolákba, szállásokra, óvodákba. 4 résztvevő gyerekjoga oktatónk felemelő, bár gyakran azért kihívásokkal teli élményekről számolt be.

"A gyermekjógában azt szeretem a legjobban, hogy a gyerekek **mozgáskoordinációja**, **idegrendszer**, **érzelmi intelligenciája** és **szociális képességei** úgy fejlődnek, hogy a gyermek észre sem veszi és egy hatalmas játéktérben, **biztonságos közegben** érzi magát.

– jótkony jógaoktatónk a gyerekjoga órákról

30

WORKSHOP

13

HELYSZÍN

267

GYEREK

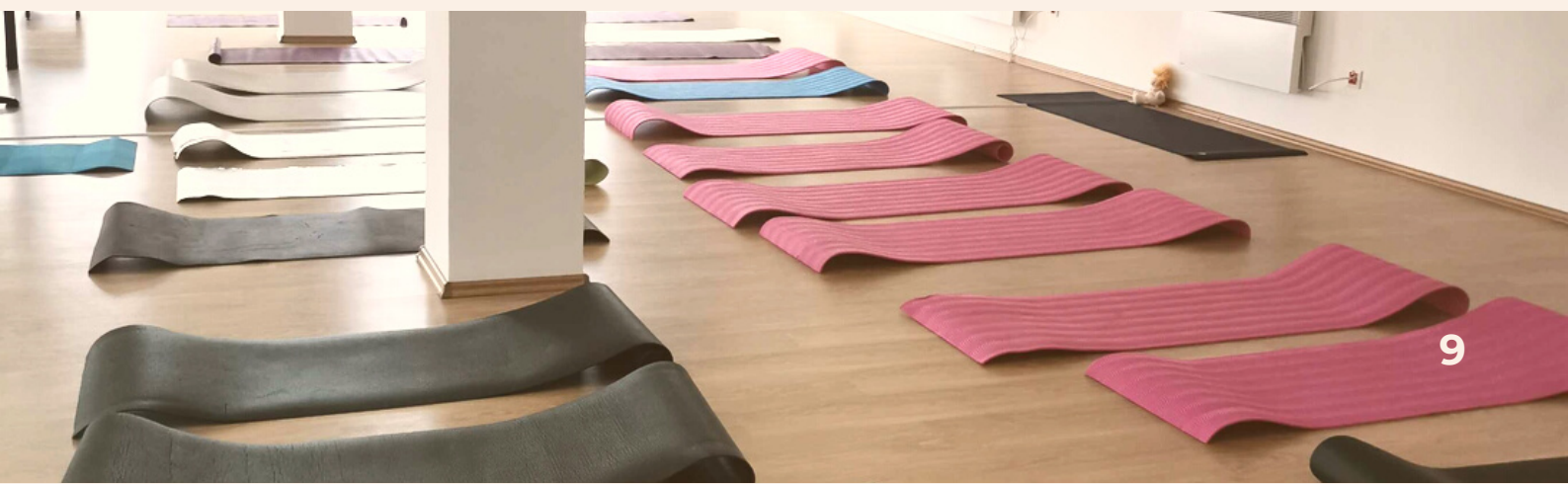


Online Egyensúly



Szeretnénk, hogy a nyugalom minél könnyebben, rugalmasabban elérhető legyen hátrányból induló emberek számára is. Ezért hoztuk létre 2021-ben az Online Egyensúly felületet, sok-sok videóval, amely segítségével kedvezményezettjeink akár otthonról is, 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.

Idén **300 alkalommal** tekintették meg a platformon lévő tartalmakat és elkészült **42 új videó**, plusz kifejezetten **mentális jóllétre fókuszáló videók (14)** és **munkafüzet** is. Emellett különös hangsúlyt fektettünk arra, hogy minél több gyerekhez juthasson el Dána manó, így összesen közel **200 füzet jutott el országszerte gyerekekhez**. Megtartottuk az első vidéki workshopunkat is, amely során együtt jógáztunk Olaszliszkán gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt és bemutattuk az Online Egyensúly platformot, hogy a jövőben azt már önállóan is tudják használni!



Oktatói közösség



Jótevény jógaoktatóink nélkül egyetlen jógaóra sem tudna megvalósulni. Ebben az évben tovább erősítettük a közösségünket 12 találkozó, nyári elvonulás, karácsonyi brunch, workshopok formájában.



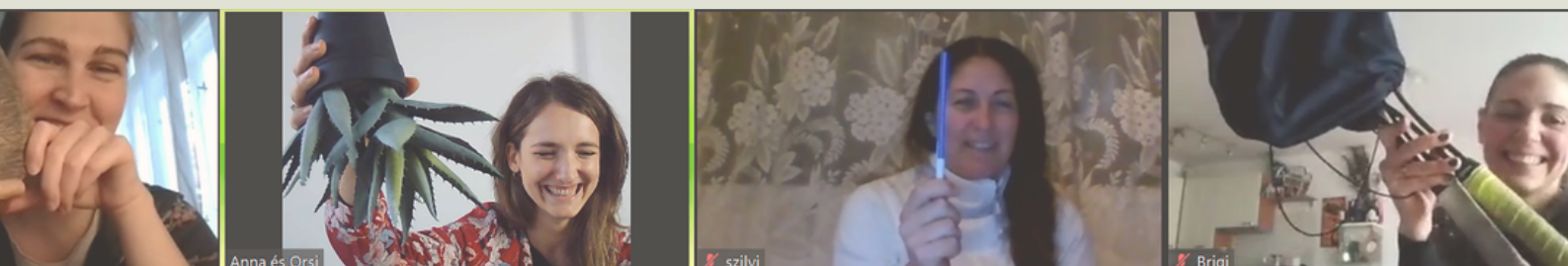
Traumatudatos oktatói képzés



2022-ben a Traumaközpont Nonprofit Kft.-vel együttműködésben folytattuk a traumatudatos jógaoktatói továbbképzéseink sorát. 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:

*"Olyan volt ez a képzés, mint a jóga. Csinálni kell.
Tapasztalni kell. Gyakorolni kell. Át kell élni.
Stabilitást, biztonságot, egyenrangúságot adott.
Köszönet a munkátokért és azért, hogy a
tudásotokat jó szívvel, szeretettel adjátok tovább."*

– oktatói továbbképzés résztvevő



39

RÉSZTVEVŐ
OKTATÓ

64

ÓRÁNYI KÉPZÉS

8

KÉPZÉSI
NAP



Céges partnereink



Fenntarthatóságunk kulcsai a cégeknél megtartott jógaórák és egyéb mentális és fizikai egészséggel kapcsolatos programok. Idén 11 céges partnerrel dolgoztunk együtt, rendszeres jógaórákat és meditációt tartottunk.

További együttműködések keretei között szerveztünk mentális egészség napot, céges jógaábort és részt vehettünk családi egészség napon, valamint CSR programokon és csapatépítésen is. Az adventi időszakban ismét mentális egészség kalendáriumot ajánlottunk a partnereinknek.

Élőben megtartott programjaink mellett idén egy komplex, online és offline elemekkel is rendelkező programot és platformot hoztunk létre, ez a **Jóllét Hét**.

Jövőre partnereink egy 5 napos kihívás formájában központivá tehetik a szervezetükben a mentális és fizikai egyensúlyra ösztönző eszközeinket, programjainkat, miközben játékos csoportjaink sikeréhez is hozzájárulnak.

Hálásak vagyunk céges támogatóinknak, hogy a segítő vásárlást választották 2022-ben!

11

PARTNER

2133

**JÓGAMATRACNYI
HELY**

363

JÓGAÓRA

Magánszemély támogatóink



Idén is számíthattunk magánszemély támogatóinkra, 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. Emellett ismét számos magánszemély állt mellénk az Adventi Nyugi Posta kampányunkban. Köszönjük mindezt a támogatást!

13

POP-UP JÓGA
ESEMÉNY

100

EMBER JÓGÁZOTT
ÉS TETT JÓT

67

ADVENTI
NYUGI POSTA



Jövőbeli terveink



2023-ban továbbra is azon dolgozunk majd, hogy hátrányból induló, nehéz helyzetben lévő emberek is eszközöket kaphassanak a mentális egészségünk egyensúlyban tartására.

- Igyekszünk a traumatudatos szemléletet további oktatóképzések formájában tovább
- Online Egyensúly felületünk fejlesztése, eljuttatása minél több emberhez
- Vidéki városok workshop
- További céges partnerekkel szeretnénk bővíteni
- Hatásmérésünk mélyítése és implementálása
- Új jótékony oktatók és új jótékony órák
- Új együttműködések
- Belső működésünk további fejlesztése



**Köszönjük a figyelmet,
a támogatást a
2022-es évben is!**



2023-ban folytatjuk!

INFO@ADNIJOGA.HU

