

AdniJóga

JÓGÁZNI ÉS JÓT TENNI



2023

ÉVES BESZÁMOLÓ



Tartalom



Célunk, modellünk	2
2023 fénypontjai	3
Csapatunk	4
<i>Irina, jótékony gyakorlónk története</i>	6
Hatásmérés	7
Jótekony jógaórák	8
<i>Zsuzsa, jótékony gyakorlónk története</i>	10
Online Egyensúly	11
Jótekony Workshopok	12
Traumatudatos oktatói továbbképzés	13
Céges partnerek, támogatóink	14
Jövőbeli tervek	16

Nézz bele a működésünkbe!



Célunk, modellünk



Az **AdniJóga** egy nemzetközileg minősített **társadalmi vállalkozás**. Célunk, hogy a **jóga jótékony hatásait** olyan emberek is megtapasztalhassák, akik számára ez a szolgáltatás máshogyan nem lenne elérhető. **Rendszeres jógaórákat tartunk 17 jótékony csoportnak**, többek között menekültek, egészségügyi dolgozók, párkapcsolati bántalmazást túlélők, daganatos betegségből felépültek, állami gondozásban élő gyerekek csoportjainak. A módszerünk a **traumatudatos jóga** alapelveire épül, amelyről felnőttképzést is tartunk oktatóknak.

Az **Online Egyensúly** programunknak hála **országszerte** el tudunk jutni gyerekekhez és felnőttekhez egyaránt, akik a videóink, platformjaink és a foglalkoztató füzetek segítségével gyakorolhatnak velünk és kedvcsináló workshopon vehetnek részt.

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



2023 fénypontjai



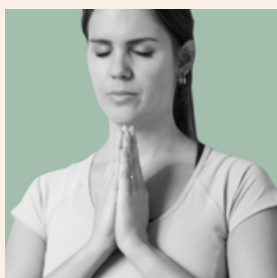
- Elértük az **eddig legmagasabb** jótékony óraszámot és gyakorlószámot az AdniJóga történetében: **40%-kal** több jótékony jógaórát tartottunk, mint 2022-ben és **64%-kal** több emberhez jutottunk el
- **6 új oktatóval** bővült az oktatói csapatunk és **egy új operatív csapattag** is csatlakozott hozzánk
- Az **Online Egyensúly** gyerekjóga tartalmai már **ukrán** nyelven is elérhetőek
- **6 Budapesten kívüli városban** is jártunk, hogy országszerte elvigyük a jóga jótékony hatásait
- **25 céges partnerrel** működtünk együtt jótékony jógaóráink fenntarthatóságának érdekében
- megünnepeltük az **5. születésnapunkat**
- több mint **kétszer annyi SzJA 1% felajánlást** kaptunk, mint tavaly - köszönjük!
- Elkészült az Északi Támpont kisfilmje, ami bepillantást ad a munkánkba ([Nézd meg itt!](#))

Csapatunk

OPERATÍV CSAPAT



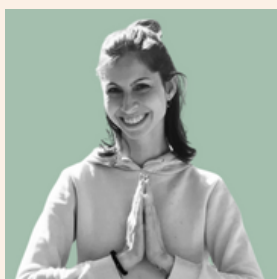
Kalmár Anna | Büszke vagyok, hogy az AdniJóga kifelé kevésbé látványos módokon is sokat fejlődött idén: javítottuk a folyamatainkat, rendszereinket, építettük a közösségünket és mélyítettük a társadalmi hatásunkat.



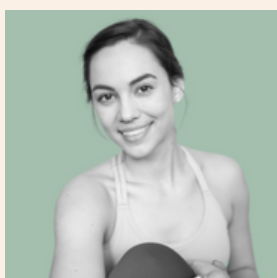
Mandzák Enikő | A 2023-as évben örömmel láttuk, hogy egyre több munkavállaló foglalkozik a dolgozók mentális egészségével, és boldog vagyok, hogy ebben mi is segíthetünk a cégeknek.



Hamitova Regina | Jó látni, hogy idén több nagyobb projekt is beérett, mint a jógaóráink utókövetésének automatizálása, az Online Egyensúly terjesztése és a Jólét Hét is, miközben a jógaórák száma is nőtt.



Katona W. Petronella | Örömmel csatlakoztam az AdniJóga alapítványhoz, ahol egy szakmailag nagyon felkészült csapat tagja lettem, így sikeres kommunikációs kampányokkal zártuk a 2023-as évet!



Andorkó Judit | A tavalyi év sok szempontból izgalmas volt számomra, a kommunikáció tekintetében nagyon örültem hogy több kampány is sikeres volt, ehhez nélkülözhetetlen volt az oktatók készséges segítsége is.

Csapatunk OKTATÓI CSAPAT



12

OKTATÓI TALÁLKOZÓ:
KAPCSOLÓDÁS, TANULÁS,
MEGOSZTÁS, ÜNNEPLÉS

21

JÓTÉKONY OKTATÓ, 2023-
BAN 6 ÚJ OKTATÓ
CSATLAKOZOTT HOZZÁNK

*"Jó érzés egy folyamatosan **fejlődő, kreatív** és **elhivatott** csapat tagjának lenni, akik meg akarják váltani a világot. Szerintem **jó helyen vagyok:**"*

– jótékony oktatónk



Irina története



Ismerd meg jótékony gyakorlónkat, Irinát* és az ő AdniJógás történetét!

Irina egy Ukrajnából származó AdniJóga gyakorló, aki jelenleg Budapesten tanul.

Irina első találkozása az AdniJógával egy margitszigeti pop-up órával kezdődött, és azóta is aktív résztvevője a menekült nőknek tartott jógaóráknak. Azt szereti a legjobban a jógaórákban, hogy változatosak és mindig a csapat energiaszintjének és szükségleteinek megfelelőek.

Úgy érzi, a jógaórák segítettek neki a személyes fejlődésében. Javult a hajlékonysága, a relaxációs képessége és az állóképesség is. A fizikai előnyökön túl Irina fontosnak tartja az órák mentális jólétre gyakorolt jelentős hatást is, mint például a **nyugalom megtartásának képessége** és a nehézségekkel szembeni ellenállókészség, amelyekben a jógának köszönhetően fejlődött.

Kedveli az órák hangulatát is, ami mindig barátságos és nyitott. A rendszeres órák, elősegítik a **bajtársiasság érzését** a többi résztvevővel, beleértve a különböző háttérű, például iráni és ukrán származású jógázókkal.

“Ha stresszes vagyok, most már tudom, hogyan **nyugtassam meg magam** a gyakorlatokkal. Akkor is, amikor fáradt vagyok, a jóga és a légzés egyszerűen **segít mindent elengedni**, és sokkal nyugodtabbá tesz.”

Hatásmérés



A hatásunk mérése több szempontból is **kiemelten fontos** számunkra, hiszen ezáltal kapunk **visszajelzést** arról, hogy hogyan haladunk a céljaink elérése felé és miben tudunk tovább **fejlődni**. Emellett legalább olyan fontos, hogy a résztvevők is jobban látják ezáltal a jógaórák hatását, illetve támogatóinknak, partnereinknek is **láthatóvá tudjuk mindezt tenni**.

Egyrészt pontosan **utókövetjük** a megvalósult jógaórákat, eseményeket és számon tartjuk a résztvevők számát. Azonban az **óráink minősége még fontosabb**, mint a mennyisége, ezért **kérdőíves** és **interjús** felmérésekkel is követjük, hogy a résztvevők milyen hatásokat tapasztalnak az AdniJógás órákon.

100%

ÉREZTE, HOGY ENYHÜLT A
FIZIKAI FESZÜLTÉG A
TESTÉBEN ÓRA KÖZBEN

92%

NŐTT A
TESTTUDATOSSÁG AZ
ÓRÁKNAK
KÖSZÖNHETŐEN

84%

ÉREZTE, HOGY NŐTT AZ
ÉRZELMI EGYENSÚLYA ÉS
STABILITÁSA AZ ÓRÁK
HATÁSÁRA



Jótkony jógaórák felnőtteknek



Jótkony óráinkat partnerszervezetek segítségével hozzuk létre heti és kétheti rendszerességgel. Az alábbi felnőtteknek szóló csoportok valósultak meg így 2023-ban:

- Menekült női csoportok (Menedék és Artemisszió)
- Magyar Rákellenes Liga
- Lea Anyaotthon
- Thalassa Ház
- Bethesda egészségügyi dolgozói
- Máltai Szeretetszolgálat
- Pedagógus jóga
- Test és Lélek Gyászcsoporth
- Sorstárs csoport sérült gyermeket nevelő nőknek
- Mályvavirág Alapítvány
- Szociális Gondozóház Érd
- Párkapcsolati erőszak túlélőinek tartott csoport (NANE, Patent)
- Belvárosi Evészavar Műhely

*"A legutobbi alkalommal először tudtam úgy élvezni a jógát, hogy **jót akartam a testemnek. Fizikailisan es lelkileg is sokkal jobb** állapotba kerültem az óra végére."*

–jótkony jógaóra résztvevője

1926

JÓGAMATRACNYI HELY
FELNŐTT
GYAKORLÓINKNAK

368

JÓTÉKONY JÓGAÓRA
FELNŐTT
GYAKORLÓINKNAK

Jótkony jógaórák gyerekeknek



Jótkony gyerekjóga óráink 2023-ban a következő szervezetekkel karöltve valósultak meg:

- Meixner Ildikó Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény
- Ökomenikus Segélyszervezet
- Szilágyi Gyermekotthon
- Gödöllői Családok Átmeneti Otthona
- Aranyhíd Átmeneti Gyermekotthon
- Kompánia Tanoda

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

837

JÓGAMATRACNYI HELY
GYERMEK
GYAKORLÓINKNAK

123

JÓTÉKONY JÓGAÓRA
GYERMEK
GYAKORLÓINKNAK



Zsuzsa története



Ismerd meg jótékony gyakorlónkat, Zsuzsát* és az ő AdniJógás történetét!

*Zsuzsa 63 éves gödöllői
AdniJóga gyakorló,
aki legyőzte a mellrákot*

Több mint 3 évtizedig dolgozott az egészségügyben, de élete megváltozott, amikor 2009-ben mellrákot diagnosztizáltak nála. Felépülése során egy onko-pszichoterapeutával és a Magyar Rákellenes Liga alapítójával való találkozás indította el a jóga útján, amely végül összekötötte az AdniJógával is.

A heti jógaórák számára a **szeretet, a nyugalom és a béke forrása**, hiszen egy órára elvonják a figyelmét a mindennapi stresszről. Szereti, hogy a csoport sokszínű és a különböző egészségi állapotok ellenére a közös cél az **öngondoskodás előtérbe helyezése**. Nagyra értékeli a közösségen belül kapott támogatást, és az oktató figyelmes jelenlétét.

A jóga fizikai hatásai többek között a javuló állóképességében és az ízületi panaszok csökkenésében nyilvánulnak meg Zsuzsa életében. Emellett azt érzi, hogy a mentális és érzelmi jólléte kiegyensúlyozottabbá vált, a stresszt már jobban kezeli és az általános közérzete is javult.

“A légzőgyakorlatokat az órákon kívül is használok.
Segítenek abban, hogy észrevegyem, ha feszült vagyok és
olyankor tudatosan tudom lassítani a légzésemet.”

Online Egyensúly



Szeretnénk, hogy a **nyugalom** minél **könnyebben, rugalmasabban elérhető** legyen hátrányból induló emberek számára is. Ezért hoztuk létre 2021-ben az **Online Egyensúly** programunkat, amelynek segítségével kedvezményezettjeink akár otthonról is gyakorolhatnak velünk az online térben, ingyenesen. Jógavideók, légző-, önismereti és mindfulness gyakorlatok, valamint ehhez kapcsolódó információs füzetek is elérhetőek a külön felnőtteknek és külön gyerekeknek szóló platformokon keresztül. Készítettünk tartalmakat angolul is, külföldi csoportjainknak, valamint **2023-ban a kalandos gyerekjoga videókat ukrán nyelvre is lefordítottuk.**

Idén több mint **450 alkalommal** tekintették meg ezeket a tartalmakat nehéz sorsú emberek.



Jótkony jóga workshopok



2023-ban különös hangsúlyt fektettünk arra, hogy **minél több gyerekhez juthasson el a gyerekeknek szóló Online Egyensúly platformunkon keresztül főhősünk, Dána manó**, iskolák, pedagógusok és iskolapszichológusok segítségével.

Ezért vidéken megtartott workshopokon mutattuk meg a gyerekeknek és a pedagógusaiknak a jógát és a platformunkat is. A workshop alkalom után a partnereink tovább tudják használni az online felületeken elérhető tartalmakat.



*Az alsós csoport iszonyú **nyitott és érdeklődő** volt, szuper jól **mozogtunk, mondókáztunk** együtt a tornateremben és a végén a **relaxációra** is sikerült elcsendesedni. Ahogy visszajöttünk ülésbe az egyik kisfiúból kibukott egy **"Na, ez jól esett!" felkiáltás***

– jótkony jógaoktatónk az egyik workshop alkalomról

Traumatudatos oktatói képzés



Idén is folytattuk a traumatudatos jogoktató továbbképzéseink szervezését a Traumaközpont Nonprofit Kft.-vel együttműködésben. Az online térben képeztünk kis csoportban jogoktatókat a jog és a trauma kapcsolatáról és a jog általai gyógyulási lehetőségekről. Idén **40 jogoktató** tanulta ki velünk ezt a szemléletmódot.

*"A traumatudatos, emberközpontú jogoktatás szerintem **alapvető kéne, hogy legyen**, ez a képzés nagyon szuperül összefogja azokat az ismereteket, amiket a témáról tudni kell."*

– oktatói továbbképzés résztvevő

40

RÉSZTVEVŐ
OKTATÓ

64

ÓRÁNYI KÉPZÉS

8

KÉPZÉSI
NAP

Céges partnereink



2023-ban is számos céggel dolgoztunk együtt, rendszeresen tartottunk **jógaórákat**, valamint **mentális és fizikai jólléttel** kapcsolatos komplex programokat. Szerveztünk mentális egészség napot, céges **jóga tábort**, részt vettünk **családi és egészségnapon** és más CSR programokon. Ezeken túl **adventi kalendáriumunkat** és az online **Jóllét Hét** kihívást is választhatták partnereink. A Jóllét Hét kihívásban a 2022-es pilot után idén már több cég munkavállalói is kipróbálhatták magukat. Hálásak vagyunk céges partnereinknek, hogy idén is mellénk álltak!

25

PARTNER

600

MUNKAVÁLLALÓ
A LEGNAGYOBB
ESEMÉNYEN

28

ESEMÉNY



Támogatóink



Számos **csodás ember és szervezet** támogatott minket 2023-ban, akik nélkül az idei év nem lett volna ilyen sikeres.

Köszönjük mindenkinek...

- aki velünk jógázott és ünnepelt az **5. születésnapunkon**,
- aki velünk izzadt, barnult és mozgott a **fesztivál jógákon**,
- aki velünk tartott a **többi különleges helyszínen**, mint például a Bartók negyedben, vagy a Kassák Múzeumban,
- aki **rendszeresen támogat** minket Patreon felületünkön,
- aki tudásával, meglátásaival és tanácsaival **egyengeti az utunkat**,
- és külön köszönet az **Appynek**, hogy otthonunk, bázisunk és közösségünk.



Jövőbeli terveink



2024-ben továbbra is azon dolgozunk majd, hogy hátrányból induló, nehéz helyzetben lévő emberek is eszközöket kaphassanak a mentális egészségünk egyensúlyban tartására.

- Tovább dolgozunk a **fenntarthatóságunkon**, a jótékony és a vállalkozási tevékenységünk egyensúlyán
- A Budapesten kívüli **elérésünket**, kapcsolatainkat tovább építjük és **növeljük**
- A traumatudatosság szemléletét terjesztjük **megújuló képzéseinken**
- Az **oktatói közösségünket fejlesztjük**, minél jobban támogatjuk, hogy a jótékony óráink a lehető legjobban működhessenek
- A szervezetet belülről is fejlesztjük, hogy még nagyobb **stabilitást teremtsünk**



**Köszönjük a figyelmet,
a támogatást a
2023-es évben is!**



2024-ben folytatjuk!

INFO@ADNIJOGA.HU

