

## **A KÖZHASZNÚ TEVÉKENYSÉGRŐL SZÓLÓ RÖVID TARTALMI BESZÁMOLÓ**

Az Életegyensúly alapítvány 2010.12.02-án alakult. Az életegyensúly egyre elterjedtebb szöösszetétel napjaink negatív stresszel teli világában az élet teljességét, “egészségét” fejezi ki. Életmódra koncentráló megelőző és helyreállító szemléletet jelent.

Az alapítvány az emberek egészségi állapotának a javítását, testi, lelki, szellemi fejlődésüket, ismereti és önismereti tudásuk növelését, valamint a tudatos életvezetés megismertetését tűzte ki alapvető célul. Célunk a jógaterápia, az ájurvéda, megismertetése.

Az ember egységét a test, a lélek és a tudat harmóniája adja. Ennek alapja az emberben a béke, a nyugalom, a mások iránti tolerancia, megértés, szeretet, az ember jó közérzete, az emberben az öröm és a boldogság érzése. Az Alapítvány a célkitűzések megvalósítása során erre figyelmet fordít.

Az alapítvány egyik legfontosabb feladatának a stressz elleni küzdelmet, a közérzetnek a javítását tartja. A közérzetjavító legfontosabb eszköz a rendszeres testmozgás, egészséges életmód, tudatos életvezetés, természetes öngyógyítás, életerővel való feltöltődés.

Gyakorlati megvalósítása érdekében hetente több alkalommal egy, illetve másfél órás jóga foglalkozásokat tartunk Pécsett különböző helyszíneken, ahol egyszerű gyakorlatokkal, technikákkal segítünk megtartani a test rugalmasságát, hajlékonyságát az egészséget.

A jóga gyakorlataival megmozgatjuk, és kiegyensúlyozott működésre ösztönözzük a test izmait, ízületeit, a csontrendszert, a belső szerveket, az érrendszert. A merev izomzat a jóga hatására fokozatosan lazul, rugalmasabbá válik. A jóga gyakorlásával belső harmóniát, egyensúlyt alakíthatunk ki magunkban. A foglalkozásokat mindig egy rövid relaxációs gyakorlat zárja, mely a mentális kiegyensúlyozottságot segíti elő, ugyanis rohanó életünkben nem szánunk elég időt a lazításra. A gyakorlatok különlegessége, hogy kortól, nemtől és egészségi állapottól, vagy vallási beállítódástól függetlenül bárki által elvégezhetők. Ezt remekül példázza, hogy a csoportokban a tizenévesektől kezdve a hetvenes éveiket taposó emberek is találhatóak, férfiak és nők egyaránt. Kiscsoportokban zajlanak a foglalkozások, így elég figyelem jut minden emberre. A foglalkozások előtt és után lehetőség van rövid egyéni konzultációra, személyre szabott tanácsadásra is. A fejlődés elősegítése érdekében a jóga foglalkozás résztvevői az otthoni gyakorláshoz írásos segédanyagokat kapnak a gyakorlatokról, technikákról.

Jól működő céges jóga foglalkozásaink is vannak. A reggeli, munkaidő előtti jóga jótékony hatásai - felfrissülés, lelki nyugalom, mentális stabilitás – jótékonyan hatnak a napi munkára és a közérzetre egyaránt.

A jóga minél szélesebb körben történő megismerése érdekében 2010. december, 2011. október és 2011. december hónapokban ingyenes jóga foglalkozásokat tartottunk. Ezeken az alkalmakon bárki kipróbálhatta önmagán a jóga áldásos hatásait.

A 2011. október hónapban megrendezésre került jóganapon az érdeklődők különböző jóga stílusokkal, irányzatokkal ismerkedhettek meg. Ezen a rendezvényen alapítványunk is