

képviseltette magát. A helyes légzés és a lazítás fontosságára hívtuk fel a figyelmet és erről írásos anyagot is osztottunk az érdeklődőknek. De nem csak elméleti tanácsokat kaptak a résztvevők, hanem különböző légző gyakorlatokat is tanítottunk, illetve egy fél órás mélyrelaxációt, úgynevezett jóga nidrát tartottunk részükre.

Az év folyamán többször szerveztünk jóga programokat hétvégén. Ezekben a három órás foglalkozásokon a jóga gyakorlatokon kívül mélyíteni lehetett az ismereteket a légzés szabályozásáról, a meditációról, relaxációról.

A 3 napos jóga hétvégék biztosítják a teljes fizikai, mentális és érzelmi kikapcsolódást. 2010-ben, 2011. februárban, 2011 júniusban, 2011 novemberben szerveztünk jóga táborokat. Ezekben a hétvégeken a jóga gyakorlatokon / ászanák/ kívül jutott idő a légző gyakorlatokra, a relaxációra, különböző meditációs technikák megtanulására. Az őszi és téli táborokban wellness programokkal egészült ki az aktív pihenés lehetőségei, biztosítva a test méregtelenítését. De jutott idő az elméleti tudás bővítésére is. A táborozók megismerkedhettek a jóga történetével, a jóga filozófiájával, az ayurvéda alapjaival, a 7 fő csakrával. A tábor alatt mindenki feltöltődött energiával, megteremtve a test, a tudat, az érzelmek harmonikus összhangját, vidám hangulatban, kellemes társaságban. A táborok sikerességét bizonyítják a visszatérő táborozók is.

Szolgáltatásainkat 2011.tavaszaán bővítettük a wellness és talp masszázssal. A kezelés hatására megszűnnek a bőr alatti kötőszövetben levő feszülések, letapadások. Megszűnik az izmok fáradtságérzete. Javul a vérellátás, a szövetek oxigén és tápanyag-ellátása. A reflexzóna masszázss serkenti a vér- és nyirokkeringést, amely a test öntisztulási képességét megtöbbszörözi. Erősíti az immunrendszerünket, ezáltal az öngyógyító folyamatokat beindítja. Testi-lelki feszültségeinket oldja, relaxál és kellemes érzetet ad.

A jóga, az egészséges életmód, az önismeret témakörében az információk széles körű terjesztésében nagy segítségünkre van az alapítvány honlapja, melynek elkészítését, frissítését egy adományozónak köszönhetjük.

Az alapítvány kizárólag az alapító okiratában foglalt közhasznú tevékenységet folytatott. Az alapítvány tisztségviselői nem részesültek semmilyen jövedelemben, az alapítványnak nincsenek fizetett alkalmazottai, munkabért senkinek nem fizet, ezért az adományokat 100%-ban a meghatározott célokra fordítja.

Az egyszerűsített éves beszámolót Molnár Árpádné mérlegképes könyvelő állította össze.

Pécs, 2012.05.25.



Gál György

