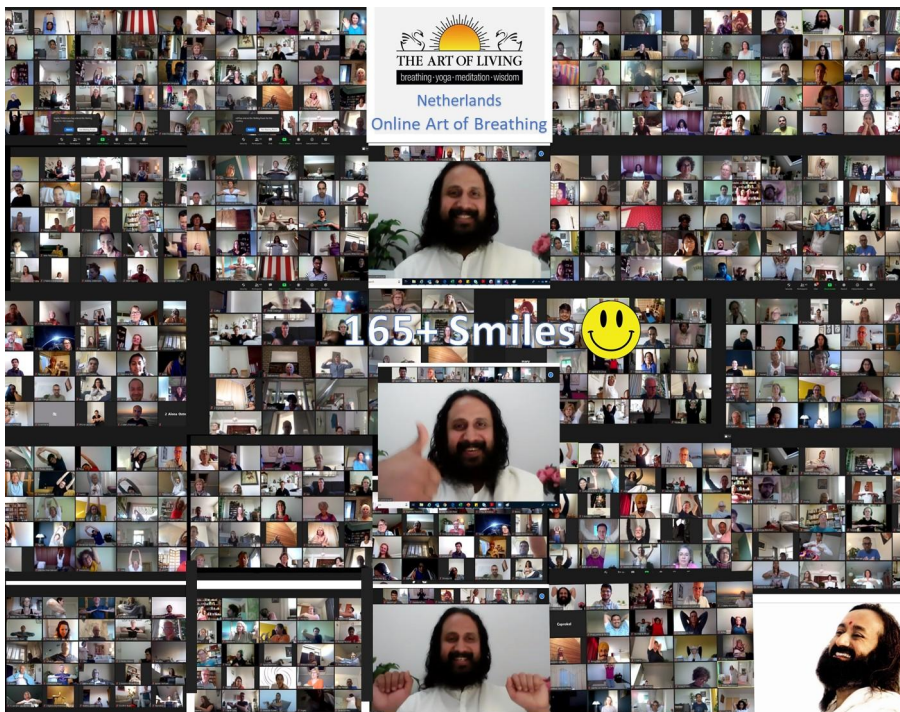




Art of Living Nederland Jaarverslag 2020

*More than
35 years caring
for global
happiness*



Online Art of Breathing cursus door Swami Jyothirmayah 26 mei 2020

Voorwoord

Met elkaar het onmogelijke gewoon doen

Nooit hadden we voor mogelijk kunnen houden dat we al onze activiteiten en cursussen online zouden gaan geven. Maar door corona hadden we geen keus. Meer dan ooit zochten mensen ondersteuning om te werken aan hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. Om staande te blijven bij alles wat er op hen afkwam en waar ze zowel persoonlijk als zakelijk mee te maken kregen.

Er werd een sterk beroep op ons gedaan om juist in deze moeilijke corona-tijd ondersteuning te bieden. En daarom zijn we het gewoon gaan doen. In zeer korte tijd hebben we de formats van onze workshops, follow-ups en cursussen omgezet en zijn we online via Zoom aan de slag gegaan. De eerste online Art of Breathing cursus kwam voor rekening van team Den Haag en vond plaats op 10 april. Ruim een maand nadat corona voor het eerst was vastgesteld in Nederland.

De feed-back en de resultaten waren overweldigend. We hadden nooit gedacht dat het mogelijk was om deelnemers online een ervaring te geven die vergelijkbaar was met die van een live bijeenkomst. Maar toch was dat wat er gebeurde. In korte tijd stond er een team dat de online cursussen technische mogelijk maakte en waren er teachers die zich vertrouwd maakten met het online geven van de cursussen. Het was een 'steep learning curve' en we ontdekten gaandeweg hoe we zaken het beste konden aanpakken.

We zijn dan ook ontzettend dankbaar voor al het vrijwilligerswerk - *binnen Art of Living noemen we dit Seva* - dat dit corona-jaar is verzet door vrijwilligers in Nederland en wereldwijd om de visie van Sri Sri Ravi Shankar te helpen realiseren: een stressvrije samenleving en daarmee een geweldloze wereld.

Voor ons was 2020 een heel bijzonder jaar waarin we onze grenzen verlegden. Met elkaar accepteerden we de situatie zoals hij was en van daaruit namen we de verantwoordelijkheid om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met onze aanpak voor stressreductie en ondersteunden we eerdere deelnemers in dit uitdagende jaar. Dat deden we onder meer met behulp van Swami Jyothirmayah en senior-teacher Rajshree Patel. Met hen organiseerden we 2 speciale online Art of Breathing cursussen die zeer succesvol waren.

Trots zijn we op onze vrijwilligers en teachers. Samen hebben we wat onmogelijk leek toch gewoon gedaan. Vol enthousiasme, vertrouwen en doorzettingsvermogen zijn we met elkaar blijven werken aan onze gezamenlijke missie, voor iedereen een stressvrij leven en een geweldloze samenleving.

Veel lees en kijkplezier,

Bestuur Stichting Art of Living Nederland



More than 35 years caring for global happiness

Wie we zijn

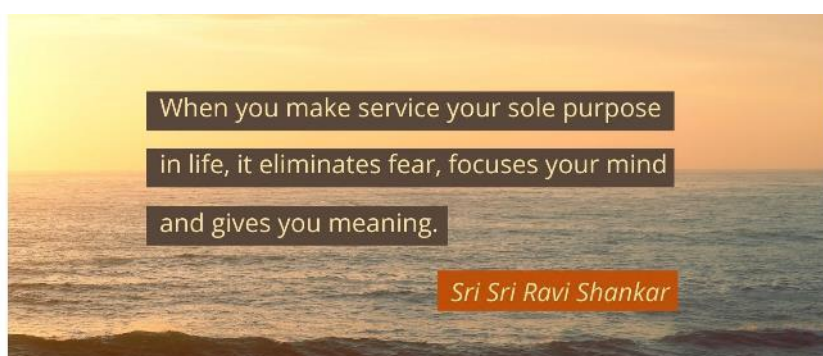
Stichting Art of Living, opgericht in 1981 door Sri Sri Ravi Shankar, is een educatieve, humanitaire NGO (niet-gouvernementele organisatie) die zich bezighoudt met stressmanagement en serviceprojecten. De organisatie heeft geen winstoogmerk, is actief in 155 landen en heeft een raadgevende status bij de Economische en Sociale Raad (ECOSOC) van de Verenigde Naties. Alle programma's zijn gebaseerd op Sri Sri's filosofie van vrede: "Zonder een stressvrije geest en een geweldloze samenleving kunnen we geen wereldvrede bereiken."

Om mensen individueel te helpen bij het omgaan met stress en het ervaren van innerlijke vrede, biedt Art of Living stressbestrijdingsprogramma's met ademtechnieken, meditatie, yoga en kennis. Deze programma's hebben miljoenen mensen geholpen om stress, depressie en gewelddadig gedrag te overwinnen.

Samen met haar zusterorganisatie The International Association for Human Values (IAHV) is Art of Living actief in humanitaire projecten op het gebied van conflictbeheersing, rampenbestrijding, duurzame plattelandsontwikkeling, ondersteunen van vrouwen om hun eigen bestaan en levensomstandigheden in eigen handen te nemen, rehabilitatie van gevangenen, onderwijs, duurzaamheid en milieu.

De Nederlandse organisatie

De Nederlandse afdeling van Art of Living is opgericht in 1997 en geregistreerd onder KvK-nummer 41216881. Sinds 2007 is Art of Living Nederland geregistreerd als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit jaarverslag geeft gedetailleerde informatie over het werk van Art of Living Nederland en haar doelstellingen.



Van stress maar Happiness

“Een lichaam zonder ziekte en een stressvrije geest is ieders geboorte-recht. Toch wordt ons noch op school, noch thuis geleerd hoe we met onze negatieve emoties om kunnen gaan.”

Sri Sri Ravi Shankar

Art of Living ziet stress als de belangrijkste hindernis voor de ontwikkeling van het menselijk potentieel; de reden dat het ons vaak niet lukt om al onze mogelijkheden te benutten. Stress houdt ons klein en het bederft veel voor onszelf en voor anderen. En het ligt altijd op de loer. Het is maar al te menselijk om in de drukte van alledag verstrikt te raken in de wisselwerking van negatieve emoties en eindeloze gedachten daarover.

Door het ‘gebabbel’ van onze geest blijven we gemakkelijk hangen in emoties als woede, verdriet, schuld, spijt over het verleden en zorgen, angst en opwinding over de toekomst. Met spanning en stress als gevolg. Het vermogen om onze geest tot zwijgen te brengen, stilte in onszelf te vinden en zo makkelijker om te gaan met onze negatieve emoties, is dan een kunst: Art of Living, de kunst van het leven. Met ‘happiness’ als uiteindelijk doel.

De wetenschap van de adem: een krachtige remedie tegen stress

Stress leidt tot gifstoffen in ons lijf. Door middel van **krachtige ademhalingstechnieken zoals de Sudarshan Kriya kunnen we 80 procent van die verontreiniging lozen, en ons immuunsysteem verbeteren.** De werking van deze technieken is wetenschappelijk bewezen; ze helpen de geest helder en rustig te maken, en geven het lichaam meer energie. Adem speelt dus een essentiële rol in hoe wij ons emotioneel en fysiek voelen. De Sudarshan Kriya is daarom een belangrijke pijler van bijna alle cursussen van Art of Living.

Praktisch, effectief en universeel

De cursussen van Art of Living zijn zeer praktisch van aanpak. Ze zijn er op gericht om het volledige potentieel van het individu te helpen ontwikkelen. Ze combineren een weelde aan directe ervaring en diepgaande kennis, die is gebaseerd op de klassieke vedische kennis over het leven, door Sri Sri Ravi Shankar aangepast aan de behoeften van de moderne tijd. Na de cursussen zijn er periodiek bijeenkomsten waarin de technieken in groepsverband worden beoefend. De deelnemers zijn afkomstig uit alle lagen van de samenleving, met allemaal hun eigen culturele achtergronden en eigen tradities.



More than 35 years caring for global happiness

Cursussen

Tien nieuwe teachers

De cursussen en workshops van Art of Living worden hoofdzakelijk gegeven door vrijwilligers die de technieken, kennis en de verrijking en alle positieve fysieke en mentale effecten die ze zelf hebben ervaren, graag willen doorgeven aan anderen. Hiervoor volgen ze een aantal vervolgcursussen, waaronder de intensieve Teacher Training Course (TTC) voor het Art of Breathing Programma en Sri Sri Yoga die vanwege corona ook allemaal online werden gegeven. Dit jaar konden we vijf nieuwe Art of Breathing teachers verwelkomen: Taniya (Amsterdam), Rahul (Amsterdam), Karnika (Den Haag), Aksita (Den Haag) en Jos (Haarlem). De opleiding tot Sri Sri Yoga teacher werd afgerond door: Tanvi (Utrecht), Debbie (Zoetermeer), Rowena (Rijssenhout), Olga (Den Haag) en Elles (Groningen) en Natascha (Groningen).

Vrijwilligers

Naast de teachers zijn in Nederland vrijwilligers actief bij het organiseren van cursussen en activiteiten zoals de landelijke Sudarshan Kriya en satsangs. Andere voorbeelden van vrijwilligerswerk zijn het organiseren van introductieavonden, evenementen, dtp-werk, schrijven van stukjes, website, PR, het maken van vertalingen, koken en het bemannen van stands op beurzen. Ook de komst van buitenlandse teachers wordt geheel gedragen door de vrijwilligers

Aanbod cursussen en workshops

De volgende cursussen en workshops worden online en live op locatie in Nederland met grote regelmaat gegeven.

- De introductieworkshop en Seminar Power of Breath
- De Art of Breathing cursus (voorheen Happiness Programma), vanaf 18 jaar
- De Art of Meditation cursus
- De Art of Silence cursus
- VTP (Volunteer Training Program)
- Sri Sri Yoga
- Art Excel (kinderen jonger dan 15 jaar)
- YES! (kinderen jonger dan 18 jaar)
- YES!+ (18-30 jaar)
- Kennissessies



More than 35 years caring for global happiness

Introductieworkshops en Seminar Power of Breath

Tijdens de introductieworkshop en het Seminar Power of Breath maken bezoekers in een sessie van ongeveer 1,5 uur kennis met de basisprincipes van Art of Living en het Art of Breathing programma. Daarbij worden ook een aantal oefeningen gedaan, zodat de deelnemers meteen kunnen ervaren hoe rustgevend en verdiepend de effecten van ademhalingstechnieken en meditatie zijn.

In november organiseerden we met de internationale senior-teacher Rajshree Patel drie keer een online Seminar Power of Breath waaraan in totaal meer dan 800 mensen deelnamen.

We zijn verder gegaan met het onder de aandacht brengen van deze workshops en het Seminar Power of Breath via Facebook-campagnes. Onze kennis op dat gebied is verder uitgebreid en verfijnd.

Art of Breathing

De Art of Breathing cursus (voorheen Happiness Programma) is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. Vanwege covid zijn we vanaf begin maart gestopt met het live geven van deze cursus en overgestapt naar online. In Nederland werd de eerste online Art of Breathing gegeven door team Den Haag op 10 april.

De Art of Breathing cursus bevat de volgende kernpunten:

- Praktische kennis met betrekking tot de dagelijkse uitdagingen van het leven
- Geleide interactieve processen
- Yoga, stretching en ontspanningsoefeningen
- Meditatie en ademhalingstechnieken
- Sudarshan Kriya (SKY), een unieke ritmische ademtechniek

Sudarshan Kriya is de kern van de Art of Breathing cursus. In tientallen internationale onderzoeken worden keer op keer de positieve gezondheidseffecten van de SKY-techniek aangetoond. Zowel op het reduceren van stress als het verbeteren van het immuunsysteem.

Dit jaar werd de cursus in Nederland 86 keer gegeven met in totaal 167 live deelnemers in januari, februari en maart en vanaf april t/m december 2020 601 online deelnemers. Naast cursussen met lokale teachers organiseerden we in mei een online cursus met Swami Jyotirmayah en in december online met senior-teacher Rajshree Patel.



Cursus online Art of Breathing gegeven in Den Haag in april 2020 met teachers Olga, Vandana, Lucia, Irena en Karnika



More than 35 years caring for global happiness

Sahaj Samadhi meditatiecursus

Het jachtige, moderne leven geeft vaak aanleiding tot allerlei negatieve emoties, zoals boosheid, onrust, angst, verdriet en onzekerheid, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Iemand die bedrogen wordt, zal achterdochtig worden en anderen minder vertrouwen. Dit heeft een direct effect op mensen om zo iemand heen. Deze emoties creëren sterke impressies en meningen op persoonlijk en maatschappelijk niveau. Het gevolg is een onzeker individu en dit heeft invloed op de stabiliteit van onze samenleving.

Meditatie helpt mensen om beter met emoties om te gaan en in het krijgen en behouden van een kalme, vredige geest. Het heeft een positief effect op de gezondheid en het verminderen van stress. Bij dagelijkse beoefening van meditatie resulteert dit in een solide gemoedstoestand. Wanneer het aantal mensen dat kalm, vredig en gezond is toeneemt, zal

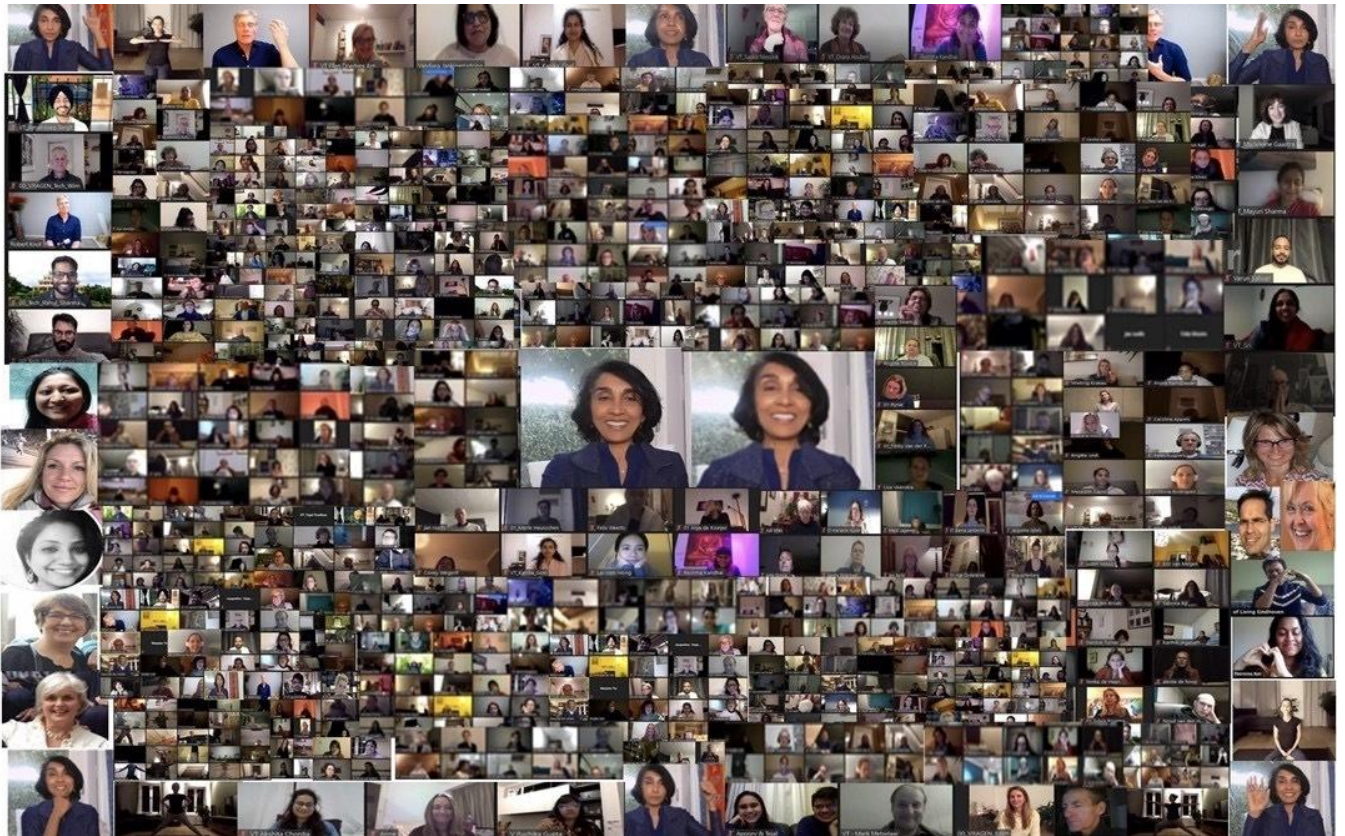
dit resulteren in meer geluk en tevredenheid binnen de samenleving. In 2020 zijn in totaal 73 Art of Meditation cursussen gegeven waarbij de Sahaj Samadhi meditatie wordt aangeleerd. Daarvan werden er 12 online gegeven en 61 keer werd de cursus 1-op-1 gegeven vanwege Corona. De Sahaj Samadhi is een moeiteloze manier van mediteren waarbij iedere deelnemer een persoonlijke mantra ontvangt.

Art of Silence

Art of Silence is een meerdaagse, residentiële cursus die zorgt voor verdieping van de elementen uit de Art of Breathing cursus. De cursus bestaat uit meerdere stiltedagen, diepe geleide meditaties en gaat dieper in op de Vedische kennis. In 2020 werden er vanwege Corona in Nederland geen siltecurssussen georganiseerd.



More than 35 years caring for global happiness



Cursus online Art of Breathing gegeven door Rajshree Patel 2-4 december 2020



More than 35 years caring for global happiness

VTP

De VTP (Volunteer Training Program) is een training voor iedereen die zich als vrijwilliger wil inzetten voor Stichting Art of Living. Daarnaast is het een verplicht onderdeel voor iedereen die wil deelnemen aan de TTC (Teacher Training Course) voor de Art of Breathing cursus. Deelnemers leren hoe ze introducties over het Art of Breathing programma kunnen geven waarbij specifieke ademtechnieken, kennis en geleide meditaties aan bod komen. Tijdens de VTP ligt de focus op innerlijke groei en het overwinnen van persoonlijke barrières. In 2020 heeft geen VTP plaatsgevonden.

Sri Sri Yoga

Sri Sri Yoga wordt ook wel yoga met een glimlach genoemd – de vreugdevolle beweging naar stilte. Bij Sri Sri Yoga is de aandacht gericht op het ontspannen tijdens de houdingen en bewegingen. Hierdoor komt de geest tot rust, worden de gedachten minder en positiever. Het lichaam gaat vervolgens stress afvoeren in plaats van nieuwe stress creëren door 'je best te doen'. Je best doen betekent eigenlijk dat je niet goed genoeg bent op dat moment: dit is een conflict van binnen en zorgt voor stress. Door de yoga-houdingen met een rustige ademhaling uit te voeren, verleg je moeiteloos je grenzen en kom je tot een diepe ontspanning die heel kostbaar is voor je totale gezondheid. Er zijn in 2020 online Sri Sri yogalessen aangeboden.

ART Excel

De Allround Training for Excellence (ART Excel) is de cursus voor kinderen tot 15 jaar. Tijdens het programma van 4 tot 5 dagen wordt een allround

training gegeven op fysiek, mentaal en emotioneel gebied om het volledige potentieel van kinderen aan te spreken. Door de ademtechnieken, die speciaal op deze leeftijdsgroep zijn afgestemd, leren kinderen om met stress en negatieve emoties om te gaan, en om kalm te worden als dat nodig is. Ook leren ze problemen en uitdagingen te hanteren en eigenwaarde en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Eind januari 2020 heeft 1 live ART Excel cursus plaatsgevonden.

De YES! cursus

Het Youth Empowerment Seminar (YES!) is speciaal ontwikkeld voor jongeren van 15-18 jaar. De cursus bevat de volgende kernpunten:

- De ontwikkeling van fysieke, mentale, sociale en emotionele vaardigheden van tieners
- Ademtechnieken
- Dynamische teamgames en yoga
- Praktische kennis voor het dagelijks leven
- Probleemoplossing
- Dynamische groepsdiscussies

In 2020 heeft 1 YES! cursus plaatsgevonden.

De YES!+ cursus

YES!+ bevat de kernelementen van het Happiness Programma en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar.

In 2020 organiseerden we 9 YES!+ cursussen.



More than 35 years caring for global happiness

Kennissessies

Tijdens de kennissessies worden onder begeleiding van teachers DVD's bekeken waarop Sri Sri Ravi Shankar eeuwenoude Vedische kennis uitlegt en voor onze tijd toegankelijk en begrijpelijk maakt. Voorbeelden hiervan zijn de Yoga Sutras van Patanjali, de Bhakti Sutras, de Ashtavakra Gita en de Bhagavad Gita.



More than 35 years caring for global happiness

Activiteiten

Groeps Sudarshan Kriya

In heel Nederland worden met grote regelmaat follow ups georganiseerd waar deelnemers in groepsverband de Sudarshan Kriya en andere oefeningen kunnen doen, die ze hebben geleerd tijdens het volgen van de Art of Breathing cursus. Tijdens de Coronamaatregelen zijn dit online bijeenkomsten geweest. Deze sessies zijn een waardevolle bron van inspiratie waar deelnemers vragen kunnen stellen, ervaringen uitwisselen en nieuwe kennis en inzichten opdoen. Bovendien kunnen de deelnemers er met elkaar de lange versie doen van de Sudarshan Kriya die zorgt voor diepe ontspanning, het verminderen van stress en nieuwe energie. Op de plaatsen waar de cursussen gegeven worden, vinden regelmatig groepsbijeenkomsten plaats.

Landelijke bijeenkomsten

Regelmatig worden in Nederland landelijke bijeenkomsten gehouden. Ze vormen een warme ontmoetingsplek voor inspiratie, gezelligheid, het delen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen en verbondenheid. Er werd een Nieuwjaarsbijeenkomst georganiseerd in De Naaldkerk in Santpoort.

Lokale satsangs

Muziek en zingen zijn een goede manier om te zorgen voor meer balans in ons leven omdat we daarmee zowel onze linker als rechter hersenhelft ontwikkelen en benutten. Satsang betekent samenzijn in kennis en biedt een combinatie van muziek en kennis. Muziek in de vorm van bhajans – korte liederen in Sanskriet – en kennis in de vorm van DVD's of het lezen van een tekst. Tijdens de satsangs van Art of Living, die met enige regelmaat op verschillende plaatsen in het land worden georganiseerd, is er vaak ook een korte (geleide) meditatie. In 2020 zijn diverse Satsangs online georganiseerd.

Geleide meditatie

Tijdens deze bijeenkomsten wordt in groepsverband gemediteerd, wat het effect van de meditatie versterkt. De meditatie wordt begeleid door subtiele aanwijzingen van een teacher van Art of Living, of Sri Sri Ravi Shankar, waarbij gebruik wordt gemaakt van opnames van door hem geleide meditaties. Ook deze activiteit vindt in diverse plaatsen plaats. Ook deze zijn 2020 online aangeboden.



More than 35 years caring for global happiness



Landelijke nieuwjaarsbijeenkomst in de Naaldkerk in Santpoort op 26 januari 2020



More than 35 years caring for global happiness

De TEAM-dag: interactie en inspiratie voor vrijwilligers

De gebruikelijke teamdagen konden vanwege de Corona maatregelen dit jaar niet doorgaan. Op deze TEAM-bijeenkomsten (Teachers & Assistenten Meetings) komen teachers en actieve vrijwilligers uit het hele land bij elkaar om algemene zaken en plannen voor de komende tijd te bespreken en ervaringen uit te wisselen. Daarbij worden concrete afspraken gemaakt voor evenementen, taakverdelingen, teams, communicatie enz. De dag begint met nieuws vanuit het bestuur of vanuit het land, en het uitwisselen van kennis en informatie over de inhoud van verschillende cursussen.

Vervolgens zijn er interactieve workshops, brainstorm, ontspannende activiteiten en spelletjes. Daarnaast gaat het er op de TEAM-dag om dat de vrijwilligers zich een onmisbaar onderdeel voelen van Art of Living, en om ze te laten merken dat we ieders bijdrage enorm waarderen. Zonder vrijwilligers zouden we nergens zijn. Sommige teams organiseren ook zo hun eigen team-momenten die enthousiast bezocht worden.

Teacher-dag

Ieder jaar wordt er ook een speciale dag georganiseerd om alle teachers die in Nederland actief zijn te bedanken voor hun inzet. Dit jaar was dat niet mogelijk vanwege de Corona maatregelen.



More than 35 years caring for global happiness

Initiatieven

Nieuwe website

In 2020 is er hard gewerkt aan de ontwikkeling van onze nieuwe website waarin onze nieuwe huisstijl is verwerkt. In november 2020 is deze de lucht in gegaan.

Gratis online sessies voor zorgprofessionals

In maart dachten we aan al die mensen in de zorg die nu onder grote druk staan en tegelijkertijd heel veel emoties moeten verwerken. Gecombineerd met het feit dat deze crisis nog een tijd gaat duren ontstond het idee om speciaal voor hen **gratis online sessies** aan te bieden met **praktische adem oefeningen** zodat zorgprofessionals snel en effectief hun **batterij** kunnen **opladen**. Daarnaast helpen de oefeningen om **indrukken sneller te verwerken** waardoor je naast zorgen voor jouw medemens, ook goed voor jezelf kunt blijven zorgen.

Het is natuurlijk goed voor iedereen. Heel veel mensen hebben last van stress, burn-out, zorgen en emoties. Echter deze situatie was zo uitzonderlijk en het ging ons aan het hart, dus technieken die we normaal ook aanbieden gaven we nu **meerdere keren per week** speciaal voor mensen in de zorg. **Een paar reacties** na de sessie: "Door de ademhalingsoefeningen hebben mijn schouders allang niet meer zo ontspannen aanvoeld!" en "Fijn, ik ga nu voordat ik ga slapen buiten nog in alle rust een kop thee drinken dankzij jullie."



More than 35 years caring for global happiness

Bestuur & Medewerkers

Bestuur

Voorzitter, netwerken & coördinator bestuur, Noor Francken noor.francken@aofl.nl

Financiën, Jos van Zoen jos.vanzoen@aofl.nl

PR en communicatie, Julika Marijn julika.marijn@aofl.nl

Website & database, Sandeep Vadalkar sandeep.vadalkar@aofl.nl

PR, Jan Roelfs janroelfs@hotmail.com

Jeugdactiviteiten, Kim Vollenhoven kim.vollenhoven@aofl.nl

Medewerkers Financiële Administratie

Astrid Dijkzeul astrid.dijkzeul@aofl.nl

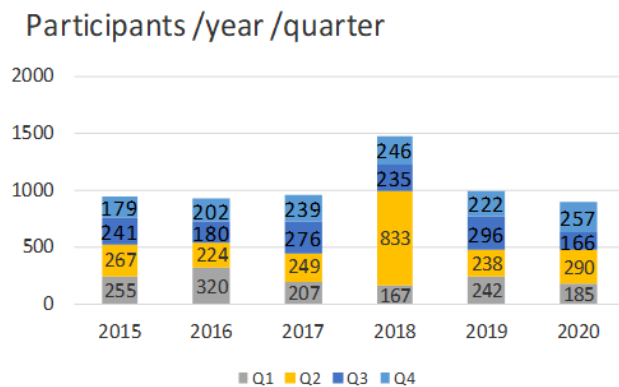
Marsha Sewnandan marsha.sewnandan@aofl.nl




More than 35 years caring for global happiness

Aantal cursussen in 2020

number of attendees	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Q1	255	320	207	167	242	185
Q2	267	224	249	833	238	290
Q3	241	180	276	235	296	166
Q4	179	202	239	246	222	257
Total	942	926	971	1481	998	898



Rajshree 2020 NL



THE ART OF LIVING
breathing-yoga-meditation-wisdom

More than 35 years caring for global happiness


The Art of Breathing

3-daagse online cursus

- Verhoogt gelukshormoon
- Verbeterd immuunsysteem

Datum: 2 - 4 december 2020
Tijd: 19.00 - 22.00 uur
Prijs: € 295,-
studenten: € 195,-
herhalers: € 150,-
Aanmelding: tinyurl.com/AoBPatel

Speciale aanbieding
€ 25,- korting



Rajshree Patel is een van de meest invloedrijke spirituele leraren van onze tijd
Happinez



Teachermeeting



More than 35 years caring for global happiness