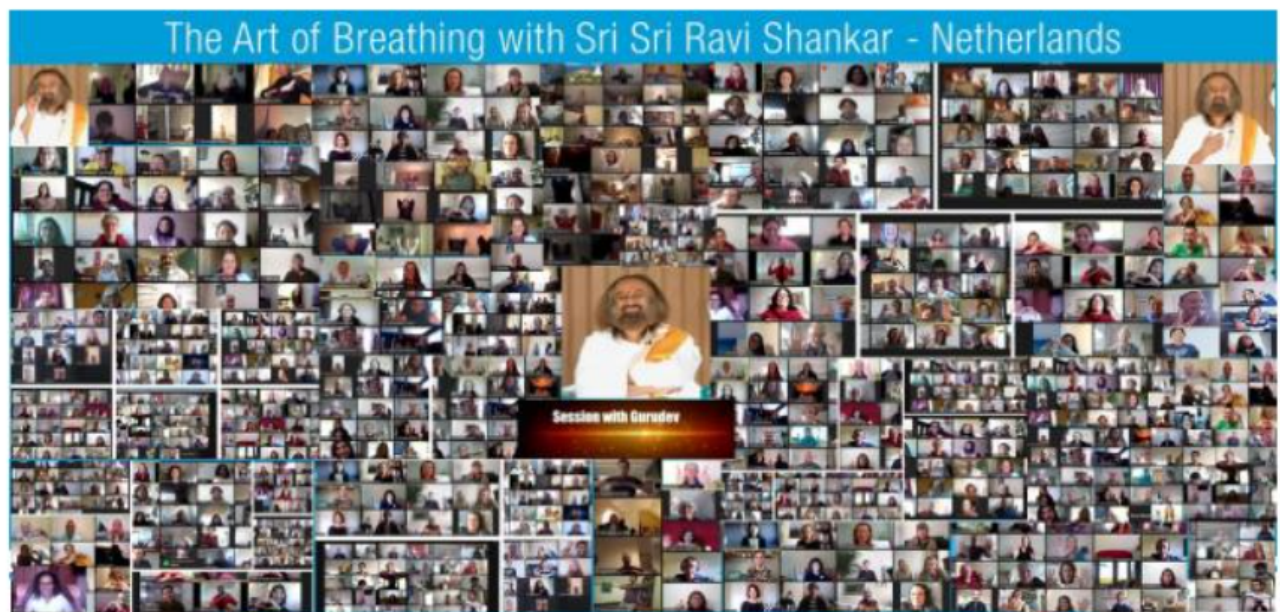




Art of Living Nederland

Jaarverslag 2021



300+ Souls happyfied !!!



*More than
40 years serving
for global
happiness*

Voorwoord

Voor het tweede jaar wat onmogelijk lijkt, gewoon doen

2021 is wederom een succesvol online jaar met een kleine live-onderbreking in het najaar toen de maatregelen versoepelden. Meer dan ooit zochten mensen ondersteuning in deze corona tijd 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 en met succes. We hebben ook de health online cursussen opgestart om het medische personeel ondersteuning te geven. 210 mensen hebben er veel baat bij gehad en het heeft geresulteerd in een accreditatie voor de verpleegsters!

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. We zijn dan ook ontzettend dankbaar voor al het vrijwilligerswerk - *binnen Art of Living noemen we dit Seva* - dat ook weer in dit tweede 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 2021 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.

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 plattelandontwikkeling, 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.

New Year present for the teachers. Last year they received a ringlight to give a good presentation online. This year as we gave them a nice shawl & Gurudev's bible to teach with and give Art of Living a bit of a common recognizable feeling as all the venues are different. We bought it by Sri Sri Tattva. Teachers were over the moon with the present.....



More than 35 years caring for global happiness

Van stress maar Happiness

‘Een lichaam zonder ziekte en een stressvrije geest is ieders geboorterecht. 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

.... 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 twee nieuwe Art of Meditation teachers verwelkomen: Tanvi en Pradyumna (Utrecht). De opleiding tot Sri Sri Yoga teacher werd afgerond door: Mayuri, Kushagra, Sandeep (Amsterdam) Vandana (Den Haag) Poonima, Vivian, Helia, (Eindhoven) Radha (Zoetermeer)

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)
- SKY Happiness (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.

Art of Breathing

De Art of Breathing cursus (voorheen Happiness Programma) is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. Vanwege corona zijn we vanaf 2020 naar online gegaan en zetten dat voort naast de live cursussen.

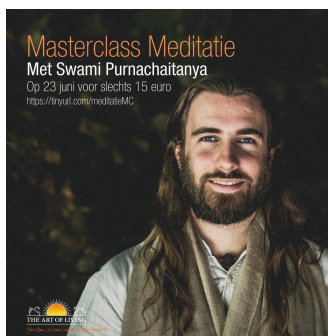
De Art of Breathing cursus bevat de volgende kernpunten:

- 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 872 online deelnemers. Naast cursussen met lokale teachers organiseerden we in juni twee masterclasses (500 deelnemers) en een online Art of Meditation (150 deelnemers) met Swami Purnachaitanya. En in september een online masterclass met senior-teacher Rajshree Patel.



More than 35 years caring for global happiness

Sahaj Samadhi meditatiecursus

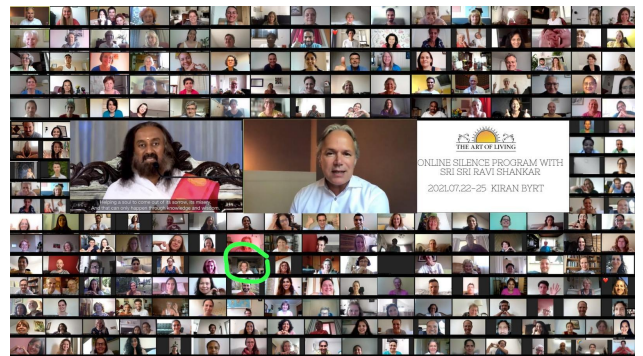
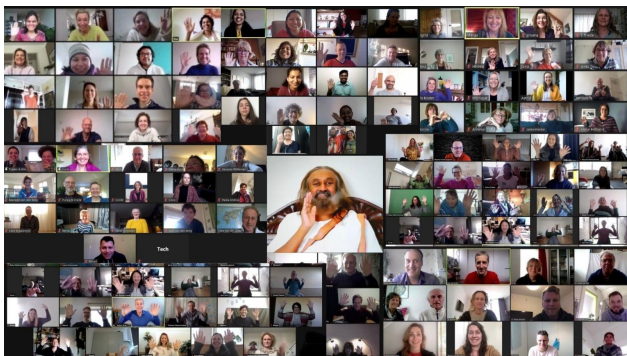
Het jachtige, moderne leven geeft vaak aanleiding tot allerlei negatieve emoties, zoals boosheid, onrust, angst, verdriet en onzekerheid, die sterk de neiging hebben zich te vermeerderen en te verspreiden. Iemand die bedrogen wordt, zal achterdochtig worden en anderen minder vertrouwen. Dit heeft een 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 2021 zijn in totaal 35 online Art of Meditation cursussen gegeven waarbij de Sahaj Samadhi meditatie wordt aangeleerd met in totaal 219 deelnemers.. 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 2021 werden er vanwege corona in Nederland geen Art of Silence cursussen georganiseerd, maar hebben we in mei een Europese online Art of Silence georganiseerd met Internationale teacher Kiran voor 435 deelnemers..



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 2021 heeft geen VTP in Nederland plaatsgevonden daar alle deelnemers konden meedoen aan de Europese online VTP.

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 effectief is voor je totale gezondheid. Er zijn in 2021 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. In 2021 hebben er 2 online ART Excel cursussen 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 2021 heeft 1 YES! cursus plaatsgevonden.

De SKY Happiness cursus

SKY Happiness bevat de kernelementen van de Art of Breathing en YES! en is daarbij aangepast aan de specifieke behoeften van jonge volwassenen vanaf 18 jaar.

In 2021 organiseerden we 2 SKY Happiness cursussen. Een met de USA teachers Annelies Richmond en wetenschappelijke onderzoeker Emma Seppälä met 25 studenten van verschillende universiteiten van Nederland.



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. Door corona heeft dit voornamelijk in Europees verband plaatsgevonden. Er werd elke maand een online bijeenkomst voor de vrijwilligers en de teachers georganiseerd met in september een live bijeenkomst toen de corona maatregelen versoepelden. We hebben elkaar ontmoet in het vestingplaatsje:..... Het was een groot succes en zeer fijn om elkaar weer live te zien.....

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 2021 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 2021 online aangeboden.



Nationale (NL) Follow-Up Kriya
met Swami Jyothirmayah
Woensdag 24 februari van 19.30 tot 20.30
Registeer gratis: tinyurl.com/24followup



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.

Er werd elke maand een online bijeenkomst voor de vrijwilligers en de teachers georganiseerd met in september een live bijeenkomst toen de Corona maatregelen versoepelden. We hebben elkaar



ontmoet in het vestingplaatsje:..... Het was een groot succes en zeer fijn om elkaar weer live te zien.....

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

Dit jaar hebben we naast een sterke Social Media aanpak geleid door Gloria del Pino ook een promo video opgenomen om de naamsbekendheid te vergroten.



More than 35 years caring for global happiness



SOCIAL MEDIA CAMPAIGN COURSES AND EVENTS

| | Rajshree Patel August 2021 | Swami Purnachaitanya February 2022 | Introtalks Sept 2021 - Jan 2022 |
|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| Reach | 120.244 | 155.521 | 257.233 |
| Video views | 343.868 | 371.487 | 494.515 |
| Click on link | 4.304 | 4.461 | 4.274 |
| Registrations | 206 | 331 | 184 |
| Conversions | 30 | 136 | 45 |
| Investment | €4.712,02 | €7.045,00 | €7.009,46 |
| Gross Income | €9.674,38 | €23.243,39 | €10.877,92 |
| Net Income | €4.962,36 | €16.198,39 | €3.868,46 |



BRANDING CAMPAIGN THE MAGIC OF BREATH



2.300 | INTERACTIONS

2.000 of them were clicks to the website, the other 300 are likes, comments and shares

1.861.595 | VIDEO VIEWS

The video is 1 minute long, most of your audience dropped off at the 0:19 mark. And at least 20000 people watch it fully



745.571 | PEOPLE REACHED

This represents a growth of +819% from previews campaigns in the last years.

1.712 | CLICKS ON LINK

On the Art of Living Netherlands Website

INSTAGRAM AND FACEBOOK

Social Media Performance



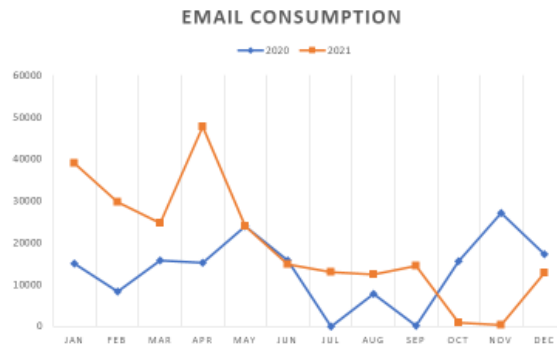
SEPT 2021 - MARCH 2022



More than 35 years caring for global happiness

Newsletters

| Month | 2020 | 2021 |
|--------------|---------------|---------------|
| Jan | 15079 | 38985 |
| Feb | 8272 | 29810 |
| Mar | 15822 | 24674 |
| Apr | 15225 | 47763 |
| May | 23927 | 23906 |
| Jun | 15866 | 14883 |
| Jul | 19 | 13014 |
| Aug | 7861 | 12425 |
| Sep | 252 | 14500 |
| Oct | 15563 | 975 |
| Nov | 27163 | 305 |
| Dec | 17304 | 12887 |
| Total | 162353 | 234127 |



- Het gebruik van het abonnement neemt gestaag toe: 131
- Merk campagnes zijn succesvol: 745.571 mensen werden bereikt
- Social Media campagnes zijn succesvol: 3 verschillende campagnes bereikten meer dan 500.000 mensen
- Onze nieuwsbrieven zijn meer dan 200.000 keer gelezen

Abonnement (a fixed fee per month) is growing



131 Active Subscription holders

- Daily sadhana session
- Group Sudarshan Kriya
- Satsang
- Meditation
- Knowledge sessions



Active WhatsApp & page for Subscription holders



- 'Discover the Ancient Science of Natural Health' with Rakesh Zope
- 'Master your Health'
- Promotion to buy Sri Sri Tattav Ghee
- Promotion of 24 days of Wellness & Joy
- Promotion of Sri Sri product & Detox tea recipe from our Vaidya Rakesh.



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

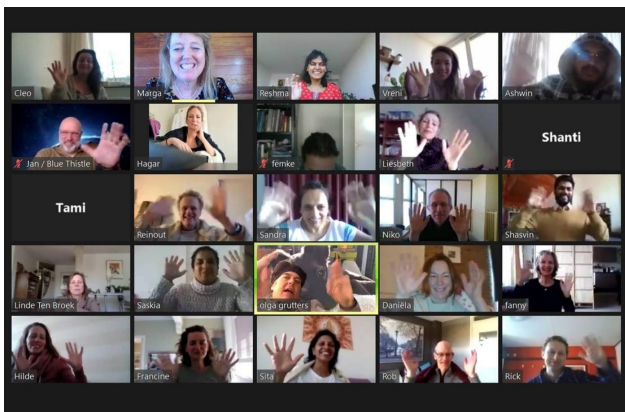
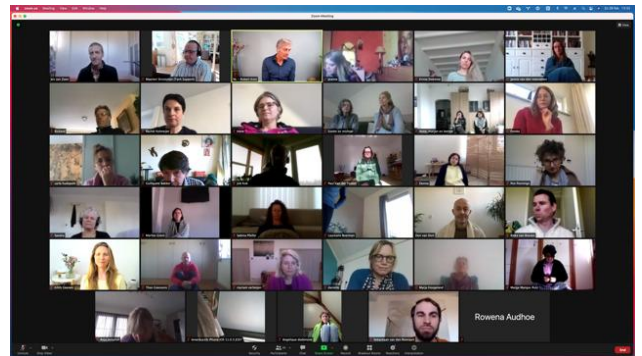
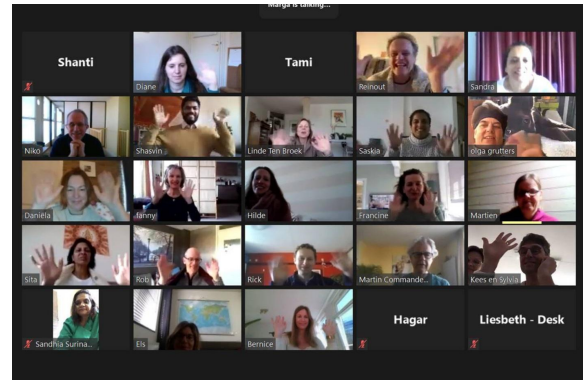
Financiële administratie:

Astrid Dijkzeul astrid.dijkzeul@aofl.nl
admin@aofl.nl



More than 35 years caring for global happiness

Fotocollage



More than 35 years caring for global happiness



More than 35 years caring for global happiness



More than 35 Years Caring for global happiness