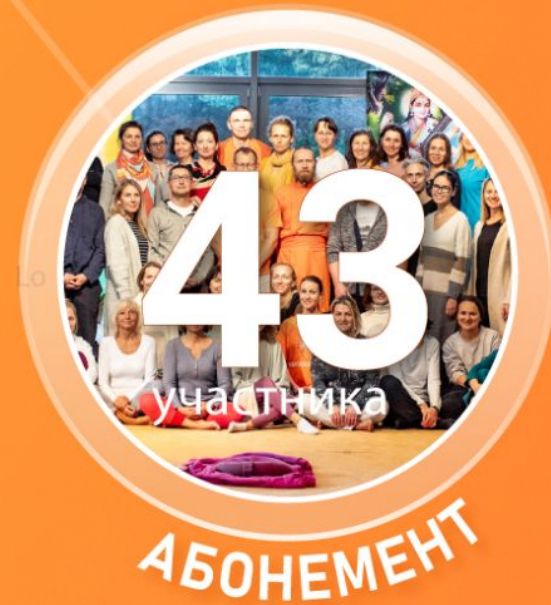




Meditation Steps e.V.

КВАРТАЛЬНЫЙ ОТЧЕТ

3 квартал 2023





РЕТРИТЫ

Ретриты

В 3-ом квартале 2023 года мы провели 2 ретрита, которые посетили 194 человека

Ретрит Йога-Поход в Альпы

24
человека



Ретрит Йога-Интенсив

170
человек



194
участника

РЕТРИТЫ

Ретрит Йога-Поход в Альпы

Даты: 14-16 июля 2023

Место проведения: Pitztal, Австрия

Количество участников: 24 человека



Ретрит Йога-Интенсив

Даты: 11-13 августа 2023 года

Место проведения: Йога-центр, Бад Майнберг

Количество участников: 170 человек

☀ Наши главные гости были — **ДАДА САДАНАНДА** и **ДИДИ АНАНДА САНДЖАНА**

☀ Участники не только из Германии, но и из Канады, Латвии, Литвы, Франции, Бельгии.

☀ Была внедрена система кураторства на ретрите. Все участники были поделены на группы и о каждой группе заботился куратор. Отвечал на вопросы, знакомился, гулял, создал чат.

В ПРОГРАММЕ было :

- ♦ *Лекции, беседы и практические занятия с духовными учителями*
- ♦ *Коллективные медитации*
- ♦ *Йогические танцы*
- ♦ *Асана-классы с Ольгой Юрковой*
- ♦ *Танцетерапия с Иваном Сапегиним*
- ♦ *Вечер духовных песен с Дадой Саданандой и Яной Булгаковой*
- ♦ *Мантра-вечер с Яной Булгаковой и Иваном Сапегиним*



Чашка Саттвы

Один из самых эффективных способов служения - это помочь человеку на его духовном пути. Когда некоторые участники испытывают финансовые трудности в оплате полной суммы ретрита, мы можем им помочь, собрав деньги. В некоторых кафе есть возможность оплатить чашку кофе незнакомцу.

Наша чашка Саттвы и есть такая чашка.

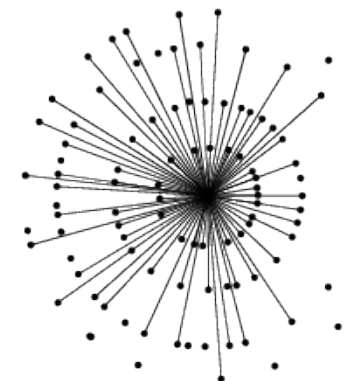
В чашке Саттвы приняли участие **40 человек** и собрали 1121 евро. Благодаря чашке Саттвы удалось помочь трем взрослым и ребенку посетить ретрит **Ретрит Йога-Интенсив** абсолютно бесплатно.

Сердечно благодарим всех участвующих в поддержке Чашки Саттвы!





Ретрит Йога-Интенсив, 11-13 августа 2023 года





ВОЛОНТЕРСТВО

Волонтерская деятельность

Наш проект имеет волонтерскую основу и его развитие происходит благодаря совместным усилиям служения многих людей.

На момент 3 квартала 2023 года в проекте занято 53 человека и почти каждый месяц их количество становится всё больше.

За 3 квартал 2023 года к нашей команде присоединилось 3 новых волонтера.

***Мы благодарим каждого из наших волонтеров!
Вместе мы делаем этот мир лучше.***

Ознакомиться с открытыми вакансии можно здесь:

<https://meditationsteps-germany.de/ru/offene-stellen>

Dana Quest

Наша команда **волонтеров** работает над созданием Игры “Dana Quest” в жанре визуальной новеллы.

Цель игры - вдохновить людей следовать принципам йоги - *Ямы и Ниямы*, иными словами **принципам гармоничной жизни**.

Эти принципы иллюстрируются путем демонстрации их через достижения 10 Мастеров, которые достигли уже совершенства в этих принципах, а нарушение их - через идущие за ним последствия для мира, в котором происходит действие игры.

Команда работает над созданием первого эпизода:

- *На данный момент отрисованы все иллюстрации по первому эпизоду*
- *Отредактирован текст*
- *Музыканты в процессе написания треков.*
- *Группа сценаристов приступила к написанию сюжетной линии (лора) игры*
- *Художники продолжают работают над концептом новых городов и персонажей*





АБОНЕМЕНТ

Абонемент

Если по какой-то причине вам сложно осуществлять волонтерскую деятельность, вы можете помочь продвижению нашего проекта финансово, оформив абонемент Йога-центра.

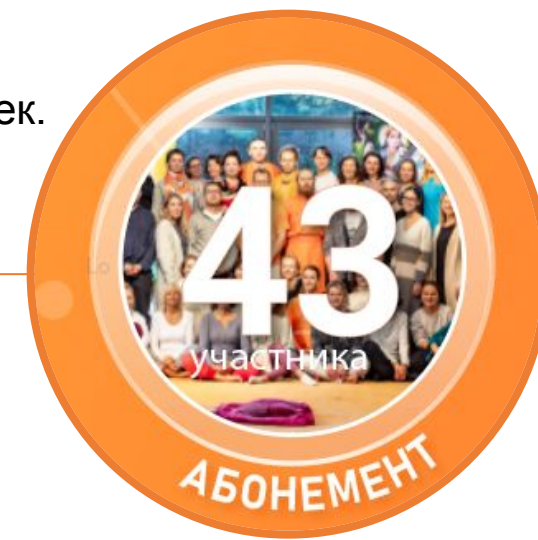
Абонемент дает вам ряд преимуществ:

- скидки на участие в программах проекта,
- бесплатное обучение в Meditation Steps School,
- бесплатное проживание в Йога-центре
- и другие.

За 3 квартал 2023 года к нашей команде финансовой поддержки присоединился 1 человек. Всего наш проект поддерживает 43 человека.

Подробнее о льготах для владельцев абонемента:

<https://meditationsteps-germany.de/abonnement>





Коллективные практики

Коллективные практики

Коллективные онлайн-практики:

- Коллективные медитации по субботам с Ольгой Самойловой и Светланой Гаузер, *среднее количество участников - 14 человек.* <https://meditationsteps-germany.de/ru>
- Практика Танца Каошики по будням каждый день, *среднее количество участников - 7 человек*
- Коллективные медитации по воскресеньям с учителями медитации, *среднее количество участников - 50 человек.*
- Коллективные медитации каждое утро в 5 часов - *среднее количество участников 7 человек.*

Все перечисленные практики вы можете посещать в открытом доступе.
Следите за анонсами в группах и на сайте.



Коллективные практики

• Berlin

в телеграме <https://t.me/+twoYc0CxdqM2MjNi>

в инстаграме [@meditationsteps_berlin](https://www.instagram.com/meditationsteps_berlin)



- Уборка в парке 02.07. Небольшой отчет <https://www.instagram.com/reel/CuNjLKnRUqt/?igshid=MjA3NmNkZWY5Yg==>
- Внесли 200 евро на сбор на солнечные батареи для детского дома в Румынии. <https://amurtel.org/project/romania/>
- Нашли аренду помещения в центре (йога студия) для проведения КМ. Просторное помещение, есть коврики, подушки, кухня. Теперь еженедельные встречи проходят по пятницам 18:30-20:30 (в основном КМ, ДЧ в случае, если пришли только марги).
- Из собранных ранее средств внесли первые взнос за помещение и купили подержанную гитару, чтобы оставлять ее в помещении.

Berlin 21.08.23

- Организовали встречу с Дадой Нирмалкришнаной и Дадой Рагамаянандой в ресторане «Devish». Тема «тантрический процесс». Пришло около 25-30 человек.



Timmern 02.09.23

- Организовали поездку в Тиммерн к Даде Нирмакришнананде, каждый лично оставил какое-то пожертвование Даде



Timmern 02.09.23



Коллективные практики в разных городах

Города, где проводятся регулярные практики:



• Frankfurt

- в телеграмме <https://t.me/+eXg3N0ClnX5hOWFi>
- Коллективная медитация оффлайн: 2 раза в месяц (следите за расписанием в группе)



• München

- Коллективная медитация оффлайн: суббота в 9:30
- в телеграмме <https://t.me/+PRb7UIUYJtdhYmFi>

• Bottrop

- Коллективная медитация оффлайн: среда в 18:00
- в телеграмме <https://t.me/+KCslITgNDDozMmZi>

• Hannover

- Коллективная медитация оффлайн: в 17:30 -19:00
- в телеграмме <https://t.me/+d7SvG7dNBz1mMTAy>

• Saarbrücken

- Коллективная медитация оффлайн: воскресенье (точное время оговаривается) в телеграмме <https://t.me/+Y2UaQXuHTYczMTgy>

• Hamburg

- Коллективная медитация оффлайн: не проводятся в телеграмме <https://t.me/+B2rr2VWbGZsyNzMy>

• Köln

- Коллективная медитация оффлайн: не проводятся в телеграмме https://t.me/+nfQOCZw_fmQ4ZmQy

Города, в которых есть официальные представители: • Köln • Hannover • Hamburg

Или если в вашем городе еще нет официального представительства проекта, вы можете инициировать коллективные встречи, также связавшись с нами.

The background features a central point from which numerous thin, light-colored lines radiate outwards. Each line terminates in a small, semi-transparent dot. The overall effect is a starburst or network-like pattern. The background color is a gradient of warm tones, ranging from a pale yellow on the left to a deeper orange on the right.

НКО “Уроки медитации Германия”

НКО “Уроки медитации Германия”

В декабре 2022 г. наш проект получил статус некоммерческой организации (НКО).

НКО организована по принципу ежегодного членства. Принятие решений осуществляется через выборный Совет правления и выборного Председателя Совета правления. Выборы проходят путем голосования всех членов НКО. Количество членов НКО на конец 3 квартала - 18 человек.

Стать членом НКО может любой совершеннолетний участник проекта.

Это дает возможность

- формировать стратегию и определять будущий вектор развития нашего проекта
- быть представителем проекта в своем городе/регионе

Членский взнос - 65 евро в год.



Присоединяйтесь к нашей команде:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScKoRHsUrBc4MI9ntD1ko8EcsWqXPwFyrBwTeoE8ThkOPtP-w/viewform>

Устав НКО "Уроки Медитации Германия" на немецком языке:

<https://documents.meditation-steps.eu/satzung>



Онлайн Курсы

Онлайн-курс "Подготовка в личном уроку медитации"

Даты: 1-4 августа 2023 года

Количество участников: 10 человек

Данный курс предназначен для подготовки к получению первого личного урока медитации.

В программе:

- структура организации
- философия учения
- жизнь и деятельность духовного Мастера.

Ведущая - Ольга Самойлова, руководитель проекта УМ Германия.

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ НА 2023 год:

<https://meditationsteps-germany.de/ru/veranstaltungsplan-2023>





“Meditation Steps School”
Школа медитации

“Meditation Steps School”

В рамках нашего проекта организована онлайн-школа, занятия в которой проводят опытные практики йоги и медитации.

В 3-ем квартале 2023 года в школе приняло участие в среднем 24 человек.

- *Тема третьего квартала “Восьмеричный путь по Патанджали”*
- *Элементы восьмеричного пути – Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.*
- *По окончании каждой пройденной темы проводились встречи с Дадой Абхидхьяном (учителем медитации).*
- *По окончанию школы активные участники получили сертификаты.*

С 14 января 2024 года стартует новый поток Школы **Meditation Steps School** с темой “**Базовый курс медитации**”

<https://meditationsteps-germany.de/ru/meditation-steps-school>

Для владельцев абонементов обучение бесплатно.

Для остальных участников функционирует система пожертвований.

<https://meditationsteps-germany.de/abonnement>



Möchtest du ein Vereinsmitglied werden?
Wir freuen uns, dich in unserem Kreis begrüßen zu dürfen! [HIER](#)

Wenn du Möglichkeit und Wunsch hast, unsere Arbeit finanziell zu fördern, wären wir sehr dankbar! Für deine Spende erhältst du selbstverständlich eine Spendenquittung.

Empfänger: Meditation Steps e.V.

IBAN: DE46 6601 0075 0511 1187 56

Verwendungszweck: Spende

PayPal: Finance@meditation-steps.eu

Verwendungszweck: Spende

Möchtest du deine Erfahrungen und Wissen mit uns teilen und bei den tagtäglichen Aktivitäten helfen? Melde dich!

Kontakt: info@meditationsteps-germany.de



MEDITATION STEPS
GERMANY