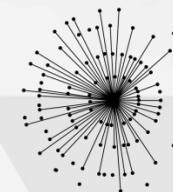


Meditation Steps
Germany



Квартальный отчет

1 квартал 2024

[meditationsteps-germany.de](https://www.meditationsteps-germany.de)



КВАРТАЛ В ЦИФРАХ

Волонтеры

К команде присоединилось 6 новых волонтеров
всего 45 волонтеров ✓

Школа Meditation Steps

Онлайн курс базовой техники медитации,
курс йога вокала "Энергия Голоса", онлайн
курс по йоге

19 участников ✓

Членство в НКО

6 участников ✓

Ретриты

Ретрит-практикум "Неогуманизм"
✓ 170 участников

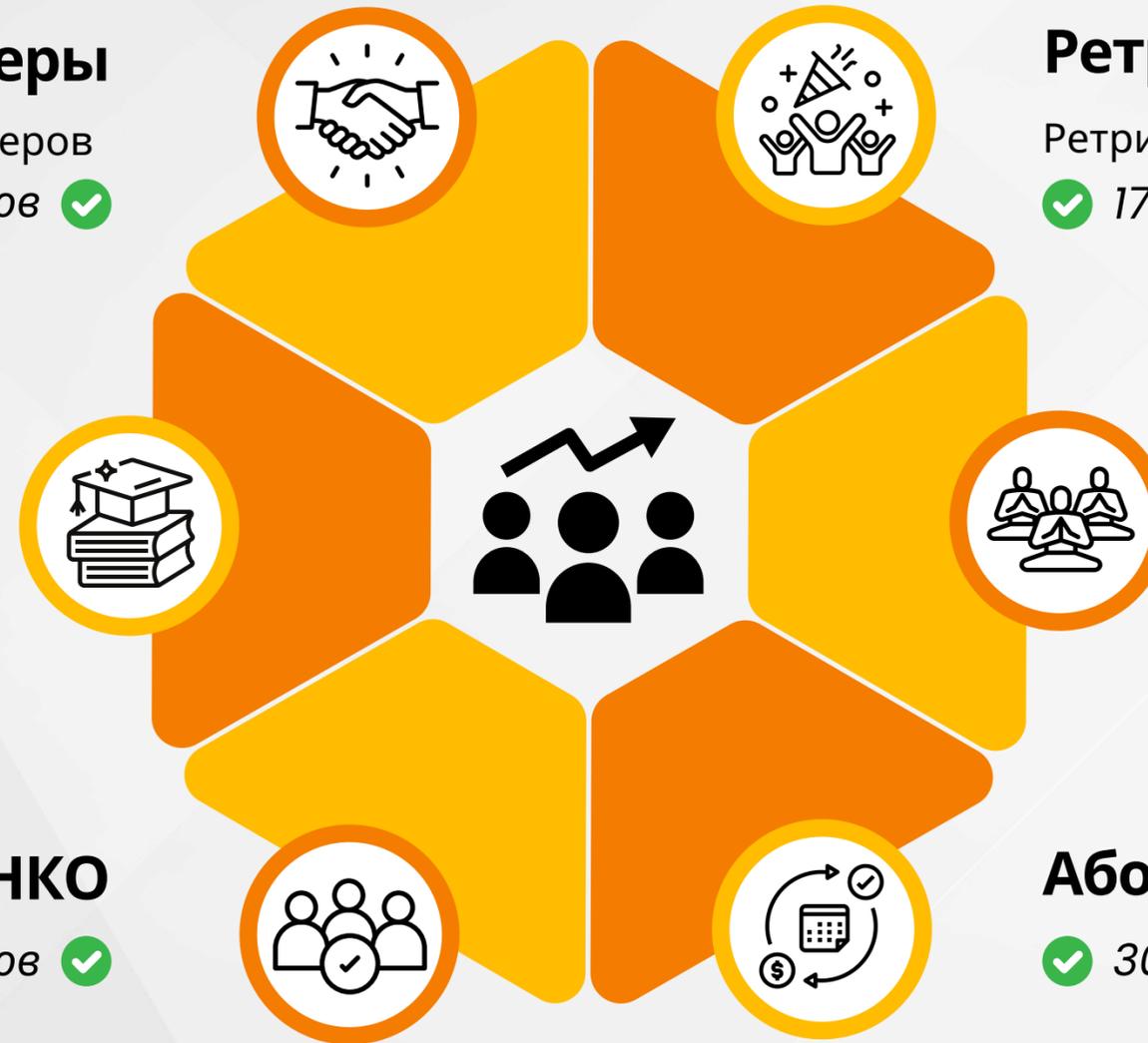
Коллективные практики

Коллективные медитации: ежедневные
утренние и еженедельные по субботам,
каошики

✓ ≈ 80 участников

Абонементы

✓ 30 участников





РЕТРИТ “НЕОГУМАНИЗМ”

Даты: 5-7 апреля

Количество участников: 170 человек

Место проведения: йога-центр “Видья”, БадМайнберг

РЕТРИТ “НЕОГУМАНИЗМ”

Программа мероприятия:

- ✔ Лекции, беседы и практические занятия
- ✔ Коллективные медитации
- ✔ Йогические танцы
- ✔ Асана-классы
- ✔ Вечер духовных песен
- ✔ Мантра-вечер

Главные гости:

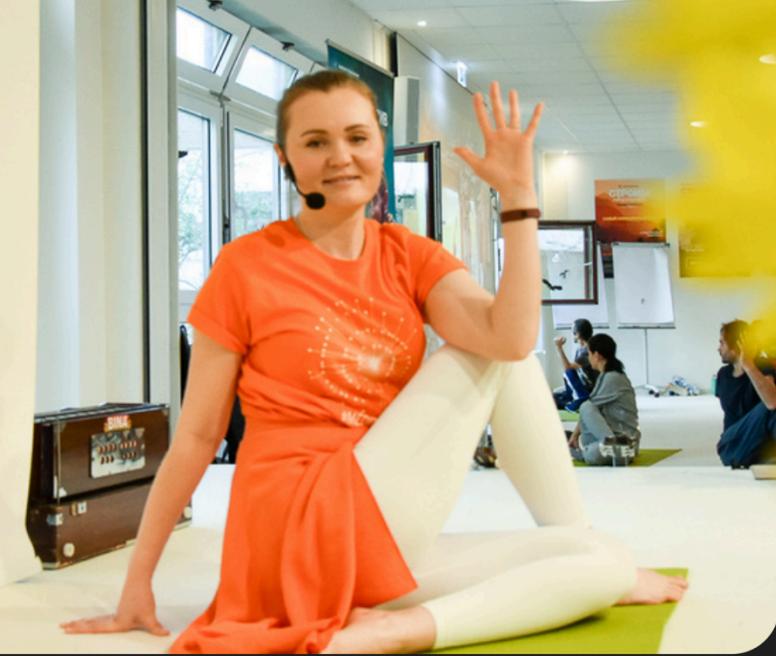


Дада Садананда



Диди Ананда Деваприя





“НЕОГУМАНИЗМ” 2024





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.

Именно поэтому мы создали фонд “Чашка Саттвы”, куда каждый желающий может пожертвовать средства для поддержки других участников нашего сообщества.



За 1-ый квартал 2024 года общая сумма пожертвований составила **24 653,89€**

Благодарим каждого за помощь и поддержку!

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

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

На данный момент в проекте занято 45 человек и почти каждый месяц их количество становится всё больше. За 1 квартал 2024 года к нашей команде присоединилось **6 новых волонтеров**

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



Ознакомиться с открытыми вакансиями можно по [ссылке](#)



АБОНЕМЕНТЫ

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 1 квартал 2024 года к нашей команде финансовой поддержки присоединился 1 человек.
Всего наш проект поддерживает **30 человек.**

Подробнее о льготах для владельцев абонемента можно узнать по [ссылке](#) 



ОНЛАЙН - КУРСЫ

ЭНЕРГИЯ ГОЛОСА

Даты: 04.02 - 24.03

Количество участников: 12 человек

Курс обучает раскрытию голоса, обретению и улучшению вокальных навыков. Через голос мы можем раскрывать свой внутренний потенциал, лучше узнавать себя, находить огромное количество ресурса для реализации своих идей и целей, именно этому посвящен данный курс!



Яна Булгакова

Главный преподаватель



ОНЛАЙН - КУРСЫ

РАДЖАХИРАДЖА ЙОГА

Даты: 24.02 - 28.07

Количество участников: 7 человек (за 1-ый квартал)

На курсе мы изучаем:

- асаны раджадхираджа йоги, их простройку, корректное выполнение, упрощения и усложнения.
- Подводящие упражнения, суставные разминки, техники для увеличения мобильности.
- Особенности стиля: дыхание, работу с нервной системой, правила выполнения, основы биопсихологии.



Марина Семенихина

Преподаватель курса





MEDITATION STEPS SCHOOL

В рамках нашего проекта организована онлайн-школа, занятия в которой проводят опытные практики йоги и медитации. В 1-ом квартале 2024 года в школе приняло участие **19 человек**.

Тема этого квартала **“Базовый курс Медитации”**

Для владельцев абонементов обучение бесплатно. Для остальных участников функционирует система пожертвований.

Подробности по [ссылке](#) 

НКО "УРОКИ МЕДИТАЦИИ ГЕРМАНИЯ"

В декабре 2022 г. наш проект получил статус некоммерческой организации (НКО). НКО организована по принципу ежегодного членства.

 Количество членов НКО в **1 квартале 2024** – **6 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 – [заполнить форму](#)

 Устав НКО "Уроки Медитации Германия" на немецком языке – [читать](#)

КОЛЛЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ



Коллективные медитации по субботам

среднее количество участников: **20 человек**



Танец Каошики

среднее количество участников: **6 человек**



Утренняя медитация

среднее количество участников: **14 человек**



Коллективные медитации по воск-ям

среднее количество участников: **58 человек**

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

КОЛЛЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ

регулярные практики проводятся в следующих городах:



Berlin

Коллективная медитация:

📌 **пятница 18:30**

📍 [ссылка](#) на группе в Telegram

📷 @meditationsteps_berlin



Frankfurt

Коллективная медитация:

📌 **расписание в группе**

📍 [ссылка](#) на группе в Telegram



München

Коллективная медитация:

📌 **суббота 9:30**

📍 [ссылка](#) на группе в Telegram

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

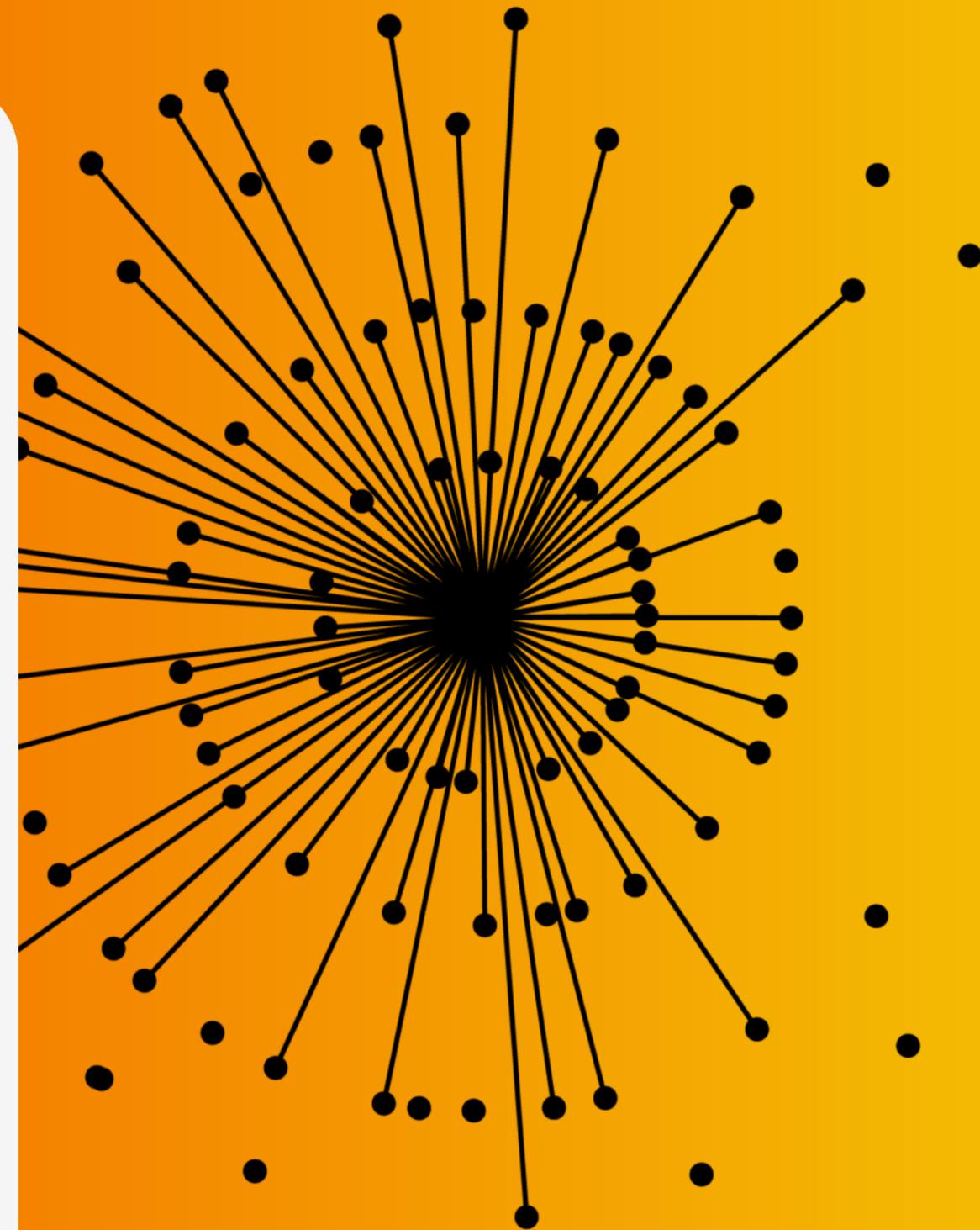
PayPal: Finance@meditation-steps.eu

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**