TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 – Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások (2 alkalom)	
Helyszín:	Kádárta Közösségi Ház
Közösségfejlesztő neve:	Némethné Gunther Teréz
Időpont:	1.alk: 2022. 01. 21. 16.30; 2.alk: 2022. 01. 26. 16.30
Időtartam:	1,5 óra
Célterület:	Gyulafirátót-Kádárta-Bakonyalja
Tevékenység besorolása:	4. Sport
Résztvevők száma:	1.alk/18 fő, 2.alk/20 fő
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Célterületen élők, helyi közösségek	

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Szakmai leírás, értékelés:	
Az első alkalommal megjelent résztvevők háromnegyed része - a megkérdezés alapján – soha nem jógázott ezt megelőzően. Ezért az első percekben az oktató röviden beszélt a jógáról, eredetéről, és arról, hogy miben különbözik más mozgásformáktól. Felhívta a figyelmet a jóga gyakorlása során betartandó vezérelvekre, például arra, hogy nem szabad fájdalmat okoznunk önmagunknak. Az órán résztvevők igen változatos fizikai állapotban voltak, és mind a fiatal, mind a szépkorú korosztály képviseltette magát. Ismerkedésként könnyített gyakorlatokat végeztek. Az óra végén röviden átbeszélték a friss tapasztalatokat, melynek során többen a résztvevők közül megjegyezték, hogy a lassú mozdulatok végzése újszerű, de megnyugtató élmény volt számukra. **Második alkalommal számos személy újra eljött az első alkalmat követően. Az új emberekkel kiegészülve, így több gyakorló jelent meg. Az első alkalmat követően 2 ember számolt be enyhe izomlázról, többen jelezték, hogy jobbat aludtak aznap este az óra után, mint a megszokott. Az új résztvevők miatt, a jóga gyakorlása során fontos vezérelveket ismét elmondta az oktató. Ezen az alkalmon több intenzívebb, az izmokat jobban megdolgozó gyakorlatot végeztek, így jól kimelegedtek az óra közben. Sok gyakorlathoz kaptak részletes magyarázatot, és több embernek kellett módosított verziókat csinálni, a fizikai állapotuk végett.**	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022. 01. 28.

Készítette:

Némethné Gunther Teréz

Jógaterápia Kft.
8200 Veszprém, Ady E. u. 77/D. IV/9.
Adószám: 25348002-1-19
Cégj.sz.: 19-09-517953
Banksz.: 73900092-10218305

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE