

THE ART OF LIVING

breathing · yoga · meditation · wisdom

More than 40 years caring for global happiness

Art of Living Nederland Jaarverslag 2022



Voorwoord

Ademen en mediteren na de pandemie

We begonnen het jaar nog in lockdown. Met de lente kwam ook de vrijheid om weer bij elkaar te komen en samen live de lange Sudarshan Kriya te doen. Het postpandemie jaar 2022 bood ook een uitdaging om een nieuwe vorm te zoeken tussen offline en online activiteiten en cursussen. Dat is goed gelukt! Ons aanbod is gevarieerd waarmee we zoveel mogelijk mensen proberen te bereiken en tevreden te stellen.

We werden aangenaam verrast door de komst van Swami Purnachaitanya in het jaar van de opening van onze samenleving na covid. De kennis van Swami Purnachaitanya, zijn enthousiasme, toewijding en ervaring op het gebied van spirituele persoonlijke ontwikkeling werd overal in het land met dankbaarheid ontvangen en zijn kennis door honderden mensen opgezogen. Swami Purnachaitanya was overal te horen in diverse podcasts en zijn boek 'Vind je innerlijke kracht' vond gretig aftrek.

Vanuit India is er na de zomer een nieuw bestuur aangesteld voor Nederland. Onder de bezielde en immer energieke leiding van Noor Francken nam het oude bestuur afscheid. Het oude bestuur met naast Noor Francken, Jos van Zoen, Julika Marijn, Sandeep Vadalkar en Jan Roelfs laat een goed lopende organisatie over, gebaseerd op de nooit aflatende inzet van vrijwilligers, die het kostbare gedachtengoed van Art of Living aan zoveel mensen willen overbrengen.

Zo kwamen we in groten getale weer achter onze laptops vandaan. Er was een stilte cursus op een prachtige locatie in Venwoude en mooie teammeetings voor teachers en vrijwilligers uit het hele land.

Europa werd ook opgeschrikt door een oorlog waarvan we nooit hadden gedacht dat deze zou kunnen losbarsten. De invasie van Rusland in Oekraïne bracht de ware identiteit van Art of Living naar boven. Zowel in de opvang in Nederland als in Oekraïne zelf hielp onze organisatie daar waar het kon.

Veel leesplezier met het jaarverslag van 2022.

Het Bestuur van Art of Living Nederland:
Vandana Jankipersadsing, Anneke van Rosse, Varun Salwan, Marcel Verbay en Jan Roelfs

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 naar 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 erop 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.



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. Onze grote groep Art of Breathing teachers werd verblijd met de komst van drie nieuwe teachers: Juul Koemans, Rick Seldenrijk en Shikha Dubey. En we hebben een nieuwe VTP teacher: Ajay Mangal!

In 2022 mochten we vijf nieuwe Art of Meditation teachers verwelkomen: Marga van Klínken, Varun Salwan, Tanvi Kulshrestha, Pradyumna Singh Bess en Suresh Kumar. Ook de Art of Silence cursussen kunnen in Nederland meer worden gegeven door de komst van drie nieuwe teachers: Wim van Rijswijk, Marga van Klínken en Robert Knol.

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

bemensen 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

Introductieworkshops

Tijdens een introductieworkshop 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.

Art of Breathing

De Art of Breathing cursus (voorheen Happiness Programma) is een van de belangrijkste pijlers van Art of Living Nederland. We zijn in 2022 van alleen offline naar een mix van offline en online cursussen gegaan.

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.

In 2022 waren er 87 Art of Breathing cursussen waar in totaal 1337 deelnemers aan mee deden.

Daarvan deden 975 deelnemers de cursus voor het eerst! Een record in de geschiedenis van Art of Living Nederland. Met dank ook aan Swami Purnachaitanya.

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 2022 waren er 43 Art of Meditation cursussen waar 305 deelnemers de Sahaj Samadhi meditatie wordt aangeleerd. 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 2022 konden er weer drie Art of Silence cursussen worden gegeven met een totaal van 89 deelnemers. Ook dat is een record mede met dank aan Swami Purnachaitanya.

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 2022 heeft geen VTP in Nederland 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 effectief is voor je totale gezondheid. Er zijn in 2022 naast de online Sri Sri yogalessen ook weer yogalessen op locatie aangeboden.

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 2022 was er geen Sky Happiness course.

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 2022 heeft er één 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 2022 waren er in Nederland geen YES! Cursussen.

Kennissessies

Tijdens de kennissessies worden onder begeleiding van teachers lezingen getoond 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.



Swami Puranchaitanya

Een grote kans voor Art of Living Nederland deed zich voor toen Swami Purnachaitanya dit jaar Nederland bezocht rond de publicatie van de Nederlandse vertaling van zijn boek 'Vind Je Innerlijke kracht'. Met de zegen van Sri Sri Ravi Shankar, de spiritueel leider van Art of Living, bleef Swami bijna het hele jaar 2022 in Nederland. Samen met het bestuur van Art of Living Nederland werd er een plan gemaakt met als doel zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met Swami Purnachaitanya en daarmee het gedachtengoed van Art of Living. Zijn boek, dat nog altijd heel goed verkoopt, was een prachtige aanleiding voor bekende podcasts hosts zoals Chiel Beelen om Swami uit te nodigen in hun podcasts. Daarnaast werd Swami ook gevraagd om op grote evenementen te spreken. Zo werd 2022, het jaar na de pandemie, een jaar waar veel mensen voor het eerst hoorden over Art of Living.

Dit alles leidde tot succesvolle programma's met nieuwe mensen. We sloten 2022 af met een prachtige Sahaj Samadhi Meditatie cursus met 140 deelnemers die werd geleid door Swami Purnachaitanya en de Nederlandse Sahaj Samadhi teachers.

Swami was ook te bewonderen op TV! Het programma Boeddha in de Polder volgde Swami in en om Amsterdam en dat leverde hele mooie kennis op die in het programma heel toegankelijk werd uitgebeeld. Het feit dat Swami Nederlands is en onze cultuur kent is in al zijn optredens natuurlijk een voordeel geweest! Zoals je in onderstaand overzicht kunt zien, hadden we dit jaar meer dan 3000 deelnemers in onze programma's, waarvan de meeste nieuw!





SWAMI PURNACHAITANYA IN THE NETHERLANDS - 2022 COURSE AND PAID MASTERCLASSES RESULTS

331 | MASTERCLASS - JAN

Introductory Masterclass to Art of Living with 331 participants were 50% of registrations happened through social media ADS

133 | ART OF BREATHING - FEB

133 participants of which 78 were new participants. 70% of registrations happened through social media ADS

40 | ART OF SILENCE - MAY

Local silence course in Dutch for new participants. First one of Swamiji in the Netherlands

74 | MASTERCLASS - JUNE

Introductory Masterclass to Art of Living to collect new leads, 70% of registrations from social media ADS

57 | ART OF MEDITATION - JUL

Local course in Amsterdam with 81% of new participants only with organic promotion

470 | MANTRA & MEDITATION 2.0 TOUR - SEPT

Tour of Swamiji through 7 cities in the Netherlands. Total 470 participants, 32% through ADS

82 | ART OF BREATHING - JUL

Local course in Amsterdam with 54% of new participants and 42% of registrations from social media ADS

541 | MANTRA & MEDITATION TOUR - JUL

First tour of Swamiji through 7 cities in the Netherlands. Total 541 participants, 22% through ADS, rest from organic promotion

310 | ART OF BREATHING TOUR - OCT

First tour of Art of Breathing Course in 6 cities around Netherlands with 310 total participants, 200 new and 110 repeaters

816 | KARMA MASTERCLASS TOUR - NOV

Conference tour in 10 cities. Big success from local teams and organic promotion

170 | OBA THEATER - DEC

Conference in the biggest public library of Amsterdam hosted by local famous presenter. 60% of registrations from social media ADS

140 | ART OF MEDITATION - DEC

Last course in 2022 with 140 participants in Sahaj Samadhi. 81% new meditators. All organic promotion

HIGHLIGHTS:



- 3164 participants in courses, online workshops and masterclasses
- 60% of Paid Masterclass participants were from social media ADS
- 80% of course participants were new
- Big work and inspiration to local teachers and volunteers
- PR and influencers promotion from Swami Purnachaitanya and Board

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. Na de corona pandemie zijn dit zowel online als offline 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 bij offline bijeenkomsten 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. Dit jaar was er een landelijke bijeenkomst in de zomer in de bossen in Brabant. Op deze schitterende plek met prachtig weer, werd kennis gedeeld door Swami Purnachaitanya.

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 samen zijn 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. Daarnaast is er ook de Volle Maan meditatie, ook deze zijn in 2022 online en offline aangeboden.



De TEAM-dag: interactie en inspiratie voor vrijwilligers

Er is na de pandemie één team dag geweest in Brabant. Gelukkig konden we weer bij elkaar komen!

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 het eindelijk mogelijk om elkaar live te ontmoeten in Haarlem.



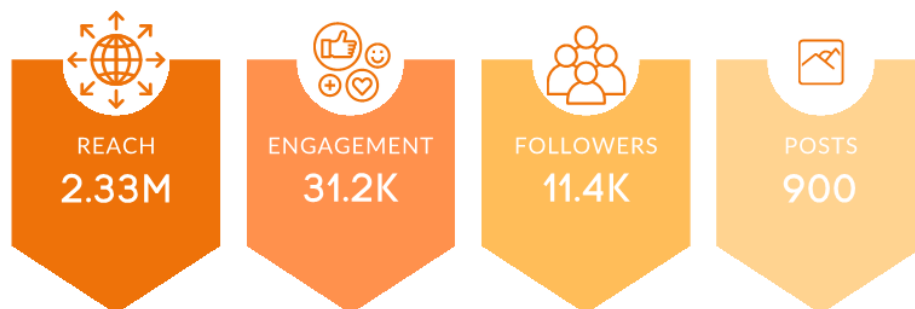
Marketing

FACEBOOK AND INSTAGRAM

Social Media Performance

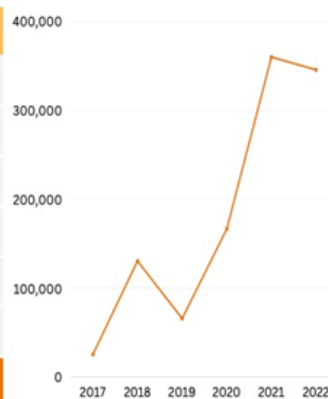


NETHERLANDS 2021 - 2022



GROWTH OF DATA BASE AND EMAIL MARKETING

YEAR	Yes	No	(blank)	Grand Total
2017	6032	7193	50	13275
2018	1857	2876	979	5712
2019	1454	975	620	3049
2020	1428	1030	887	3345
2021	1496	1543	548	3587
2022	1753	960	372	3085
Grand Total	14020	14577	3456	32053



YEAR	EMAILS
2017	25655
2018	130557
2019	66009
2020	166664
2021	359661
2022	345299
Grand Total	1093845

- From 1999 to 2017 the data base had 13K contacts. By the end of 2022, the data base has 32K contacts. 18K more contacts in 6 years.
- Through this 6 years, more than 1 million emails were sent to our data base with an average of 70% opening per email and 10% of click rate to call to actions (promotion of courses and events)



More than 40 years caring for global happiness

Bestuur & Medewerkers

Bestuur

Voorzitter, netwerken & coördinator

nationale evenementen:

Vandana Jankipersadsing

Financiën:

Varun Salwan

PR en communicatie:

Jan Roelfs

Teachers:

Anneke van Rosse



More than 40 years caring for global happiness

Fotocollage





More than 40 years caring for global happiness