



YOGAHILFT

Partnerin für Soziale Arbeit & Bildung

Jahresbericht 2022

MISSION:

Der gemeinnützige Verein Yoga für alle e.V., 2014 in Hamburg gegründet, ermöglicht mit dem Programm YOGAHILFT Teilhabe und Prävention für vulnerable Gruppen. YOGAHILFT stärkt Selbstwirksamkeit und Resilienz, ist aufsuchend, wirkungsvoll, nachhaltig und schafft durch Kooperationen mit Trägern der Kinder-, Jugend-, Eingliederungs- und Altenhilfe den Zugang für wirkungsvolle und nachhaltige Interventionen zu vulnerablen Gruppen.

2022 haben, trotz Pandemie und extrem erschwerten Bedingungen für Gruppenangebote im Sozialraum, 460 Menschen in 53 Gruppen bundesweit von YOGAHILFT profitiert. Gemeinsam mit den Kooperationspartner*innen hat das Team von Yoga für alle e.V. intensiv daran gearbeitet, den Teilnehmenden trotz der pandemiebedingten Auflagen das sehr gut angenommene Teilhabe- und Präventionsangebot zu ermöglichen.

Das ist in allen drei YOGAHILFT-Formaten gelungen:

- PrÄViG - Prävention im Grundschulalter für Kinder, die unter schweren Bedingungen aufwachsen (Flucht, Armut, beengte Wohnverhältnisse, Sucht und/oder psychische Erkrankung, Gewalt).
- PSY - Psychosensibles Yoga bei Depressionen, Trauer, Essstörungen, nach häuslicher Gewalt
- OMY! - Yoga für Menschen 60plus in Altersarmut
Die Skalierung von OMY! nach München ist 2022 erfolgreich vorbereitet worden.

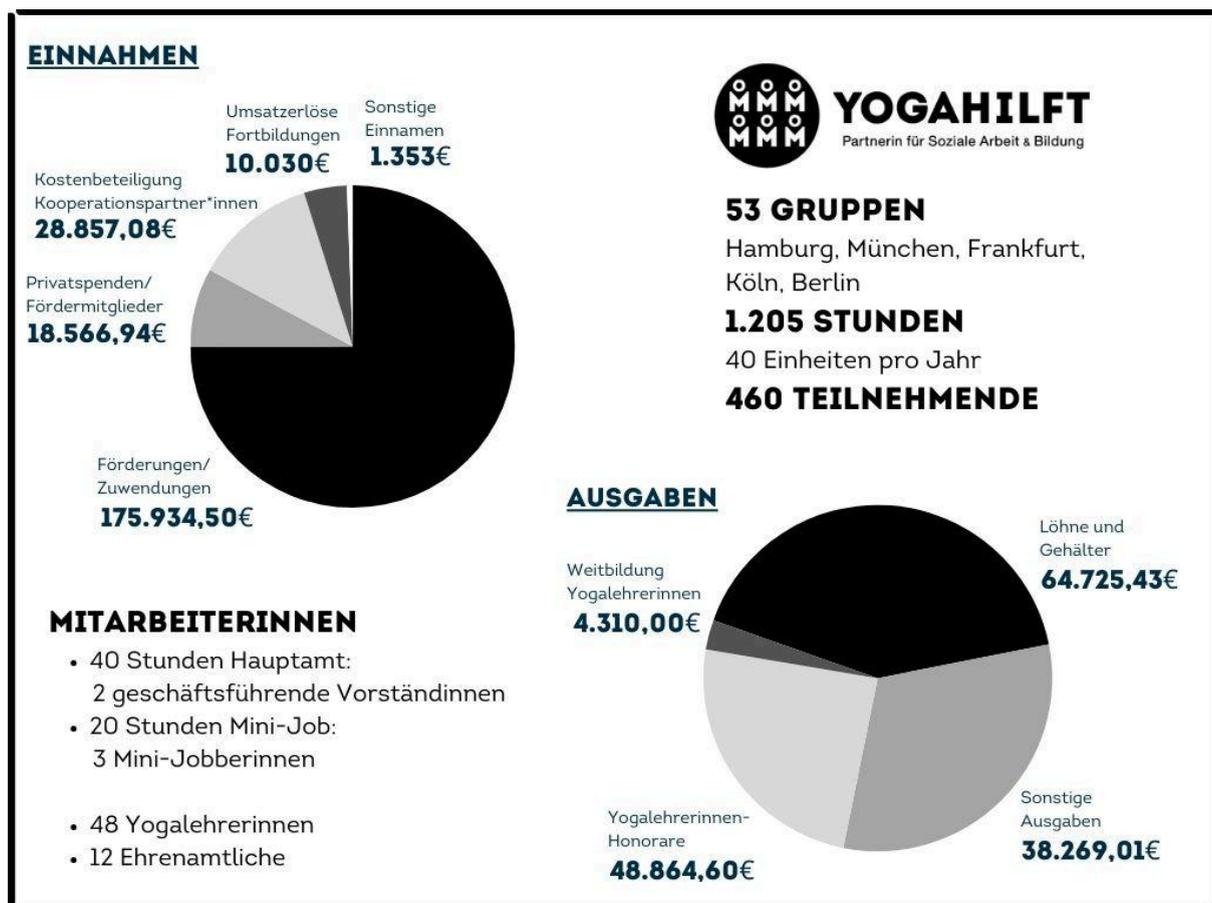
2022 hat Yoga für alle e.V. bundesweit 1.205 Stunden YOGAHILFT ermöglicht.

Auch das Fundraising-Event des Vereins, die LANGENACHTDESYOOOGA, hat 2022 trotz der unsicheren Pandemie-Situation erfolgreich am 25. Juni stattgefunden. Aufgrund der Situation hat das Team von Yoga für alle e.V. die hybride Durchführung beschlossen.



YOGAHILFT
Partnerin für Soziale Arbeit & Bildung

EINNAHMEN UND AUSGABEN:



MITARBEITERINNEN:

Ehrenamt hat den gemeinnützigen Verein Yoga für alle e.V. seit der Gründung am 6. April 2014 bis Dezember 2021 getragen. Ein Beratungsstipendium von startsocial 2020 hatte den Verantwortlichen eindringlich mit auf den Weg gegeben, für das weitere Wachstum des Vereins aufgrund des steigenden Bedarfs aus dem Sozialraum die finanziellen Voraussetzungen für mindestens zwei Hauptämter zu schaffen.

Per Umlauf-Beschluss vom 14.10.2021 haben die Mitglieder von Yoga für alle e.V. ohne Gegenstimme dafür gestimmt, dass Gründerin und Vorständin Cornelia Brammen zum 1. Dezember 2021 in ein 20-Stunden Hauptamt wechselt.

Im April 2022 konnte Vorständin Birgit Köhler ebenfalls mit 20 Stunden ins Hauptamt gehen. Noch im Geschäftsjahr 2022 erfolgte ein Beschluss der Mitgliederversammlung zur Aufstockung der Hauptämter auf 36 Stunden (Brammen) und 30 Stunden (Köhler) zum 1.1.2023.

Gemeinsam mit den beiden hauptamtlichen geschäftsführenden Vorständinnen haben 2022 drei Mini-Jobberinnen mit insgesamt 20 Wochenstunden Stützaufgaben bei Yoga für alle e.V. übernommen.

Im direkten Kontakt mit den vulnerablen Gruppen waren 2022 insgesamt 48 YOGAHILFT-Lehrerinnen, die jede Woche 30 - 60 Minuten mit spezialisiertem Yoga Teilhabe und Prävention für die für Teilnehmenden ermöglicht haben.

Über das reine Unterrichten hinaus haben die 48 YOGAHILFT-Lehrerinnen zwei bis vier Stunden im Monat für Austausch, Weiterbildung und Supervision rund um das Unterrichten von YOGAHILFT geleistet.

10 rein ehrenamtlich Engagierte haben das Leitungs- wie das Lehrerinnen-Team intensiv in den Bereichen Orga, Social Media, Fortbildungen, Event-Management unterstützt.

FORTBILDUNGEN:

15 Fortbildungen mit insgesamt 152 Teilnehmenden. Umstellung der Anmeldung auf [eventbrite](#).

9-Stunden-Fortbildungen Yoga und Trauma, 3 Termine, insgesamt 70 Teilnehmende

3-Stunden Fortbildungen OMY!, 3 Termine, insgesamt 24 Teilnehmende

3-Stunden Fortbildungen PrÄViG, 6 Termine, insgesamt 48 Teilnehmende

FUNDRAISING:

Förder*innen mit mehr als 10 Prozent unseres Jahreseinkommens sind mit * gekennzeichnet.

PrÄViG:

Hummelfonds

Ingeborg Groß Stiftung*

Hannah und Wilhelm Ellinghaus Stiftung

Bürgerstiftung Hamburg

DFL - Deutsche Fußball-Liga

Deutsche Bahn

YogiTea Foundation

Yogistar

Joachim-Mausolf Stiftung

OMY!:

Postcode-Lotterie*

Homann Stiftung

Retla e.V.

Lichblick Seniorenhilfe e.V.

Hauptamt:

Beisheim Stiftung*

Anschlussfinanzierung für 2023:

#UpdateHamburg (Hauptamt)*

Anschlussfinanzierung Beisheim Stiftung

Anschlussfinanzierung Ingeborg Groß Stiftung

Anschlussfinanzierung Hannah und Wilhelm Ellinghaus Stiftung

Anschlussfinanzierung Hummelfonds

FEEDBACK:

Kooperationspartner*innen

"Die Traumasensible Yoga-Gruppe ist für die Frauen der PSB Flucht ein Geschenk im Alltag, das ihnen Freude, Kraft und Zuversicht gibt. Wir möchten dieses besondere Angebot auf keinen Fall mehr missen." Christina Ellinghaus, Diakonie Hamburg/PSB Flucht

„Sowohl die Kinder als auch das Kollegium profitieren von PrÄViG. Die Kinder machen gern mit, können nach wenigen Einheiten besser in Stille sein, bleiben auf ihrer Matte, sind aufmerksam und halten 30 Minuten immer besser durch. Die Kinder haben deutlich beobachtbar Freude an den Einheiten und freuen sich auf die Yogalehrerinnen. In den nachfolgenden „normalen“ Unterrichtssequenzen sind mehr Entspannung, höhere Konzentrationsspannen und Wohlbefinden wahrzunehmen. Die Kinder profitieren nachhaltig in ihrer psycho-emotionalen und mentalen Entwicklung in ihrer – von den vielen Unsicherheiten und Belastungen geprägten – derzeitigen Lebenssituation.“ Verena Klein, Lehrerin Fridtjof Nansen Schule Standort Schnackenburgallee Hamburg (Geflüchteten-Erstaufnahme-Einrichtung)

„PrÄViG ist ein Baustein in unserem multimodalen sonderpädagogischen Konzept, das Kindern und Team Ruhe, Resilienz und Stabilität bringt. Wir möchten es nicht mehr missen, sondern ausbauen.“ Mareile Mönninghoff, stellvertretende Schulleiterin ReBBZ Nord, Hamburg

Teilnehmende

„PSY hilft mir psychisch und körperlich sehr.“

„An PSY gefällt mir alles. Damit ist allgemein mein Leben besser und entspannter geworden.“

„Ohne Yoga fehlt mir was. Es hat mir persönlich über eine OP hinweggeholfen. YOGAHILFT gibt mir Regelmäßigkeit und Struktur in unsicheren Zeiten.“

Förderpartner*innen

„Wir freuen uns, dass wir dank unserer Teilnehmer*innen OMY! Yoga und damit von Altersarmut, Einsamkeit oder sozialer Isolation betroffene Senior*innen unterstützen können. Hier kommen soziale Interaktion, Bewegung und Spaß zusammen – ein wirklich wunderbares Projekt und ein toller #PostcodeEffekt.“ Katja Diemer, Head of Charities, Deutsche Postcode-Lotterie

„Wir sind überzeugt, dass Yoga einen wichtigen Beitrag zur psychischen und physischen Gesundheit in allen Altersgruppen leisten kann. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass es OMY! Yoga für Menschen 60plus in Altersarmut nach Hamburg nun auch in München gibt.“ Alison Eriksen, Beisheim Stiftung

PRESSE:

10.02.2022, tina
01.03.2022, [Podcast Wellbeing Anna](#)
07.03.2022, Hamburg 1, Nachgefragt
09.05.2022, [Podcast Alya](#)
18.05.2022, [Eppendorfer](#), Fachzeitschrift für Psychiatrie
08.06.2022, [Lustaufleben](#)
15.06.2022, WDR5, Neugier genügt
21.06.2022, [Podcast Sinah Diehpold](#)
25.06.2022, [Mopo Hamburg](#)
[DAS! Hamburg Journal](#)
19.08.2022, [Podcast Ganzwunderbar](#)
11.10.2022, [Podcast Lebensflow](#)
21.10.2022, [Podcast Yoga als Beruf](#)
29.12.2022, Yoga Journal

Die EÜR liegt bereits vor. Erstellt durch die Kanzlei Fürsattel&Collegen in Nürnberg.
Kassenprüfung und Vorstands-Entlastung im Rahmen der Mitgliederversammlung am 14.
September 2024 (zweijähriger Turnus; letzte MV am 28.8.2022).

