



moment.mal



# JAHRESBERICHT 2020

## LIEBE FÖRDERINNEN UND FÖRDERER, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir freuen uns, den 2. Jahresbericht unseres Vereins seit Gründung in 2019 mit Euch zu teilen und einen Einblick in unsere Arbeit in 2020 zu geben.

Das vergangene Jahr war für uns alle mit einschneidenden Veränderungen, starken Belastungen und vielfältigen Entbehrungen verbunden. Die Corona Pandemie versetzte die ganz Welt in einen ‚Schockzustand‘, löste große Ängste und Sorgen um Gesundheit und Existenz bei den Menschen aus und bestimmte über mehrere Monate unseren Lebensalltag. Noch im Februar 2020 sind wir mit einem inspirierenden und motivierenden, 1. vereinsinternen Workshop in das neue Jahr gestartet und fühlten uns gestärkt, unsere Botschaft und die Kraft des (Kinder) Yoga weiterhin bewusst in die Welt zu tragen. Als sich dann im März die Pandemie Lage auch in Deutschland zuspitzte und wir aufgrund der Kontaktbeschränkungen unsere Kurse pausieren mussten, standen wir vor der großen Frage „Wie kann es weitergehen?“

Der Dalai Lama erklärte in einer Sonderbotschaft zur Corona-Krise im März 2020: „Wie schwierig die Situation auch sein mag, wir sollten Technologie und menschlichen Einfallsreichtum mit Entschlossenheit und Mut einsetzen, um die Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, zu überwinden. Angesichts der Bedrohung unserer Gesundheit und unseres Wohlergehens ist es ganz natürlich, Angst und Furcht zu empfinden. Dennoch finde ich großen Trost in dem folgenden weisen Rat, die gegenwärtigen Probleme zu analysieren: „Wenn man eine Situation verändern kann, warum sich Sorgen machen? Und kann man sie nicht verändern, was nutzt es dann sich zu sorgen?“

Angesichts der immensen Einschränkungen im sozialen Miteinander haben wir im Verein überlegt, wie wir Kontakt zu Kindern und Familien halten und Momente der Unbeschwertheit, Verbundenheit und Zuversicht in den Alltag der Menschen bringen können. Aus unseren Überlegungen sind diverse, wunderbare Projekte entstanden, die wir im Folgenden vorstellen möchten. Einmal mehr konnten wir erleben, wie wichtig und auch wirksam Mitgefühl, Solidarität und soziales Engagement füreinander sind.

Wir sind stolz, dass wir auch in diesem besonderen Vereinsjahr mit unserer Arbeit, dem großartigen Engagement unserer Ehrenamtler\*innen und Eurer Unterstützung einen kleinen Beitrag zur Situation leisten konnten.

Von ganzem Herzen danken wir allen, die moment.mal auf so vielfältige Weise unterstützen!

In Verbundenheit,

Constanze & Benjamin



**UNSERE AKTIVITÄTEN 2020**

## UMDENKEN

Die Corona-Pandemie hat auch unsere Arbeit stark betroffen. Unseren Kursbetrieb mussten wir seit März 2020 einstellen (mit einigen Ausnahmen im Sommer) und konnten die Projektpläne, mit denen wir mit einigen Schulen und Einrichtungen bereits Anfang des Jahres im Gespräch waren, nicht fortführen. Dennoch haben wir die Zeit gut genutzt, uns auf neue Formate konzentriert und auch unsere inhaltliche Arbeit vorangetrieben. Hier eine Übersicht unserer Aktivitäten im letzten Jahr:

## INTERNE WORKSHOPS

### Workshop mit Sandra Walkenhorst: Finde deinen inneren Lehrer

Um für unser wachsendes Team aus ehrenamtlichen Lehrer\*innen eine Austausch- und Weiterbildungsmöglichkeit zu schaffen, fand im Februar unser erster interner Workshop im HeileHaus statt. Und wir hatten eine großartige Dozentin: Sandra Walkenhorst führte durch diesen Tag und teilte mit uns ihr langjähriges Wissen und reichen Erfahrungsschatz aus vielen Kinderyogastunden. Eine der wichtigsten Erkenntnisse für uns an diesem Tag: Wir müssen keinen Stil kopieren. Denn wir alle haben einen inneren Yogalehrer - und den gilt es nur zu finden.

### Team Workshop und Brainstorming: moment.mal ein Gesicht geben aka Geburtsstunde von Binda:

Im November organisierten wir einen 1-tägigen Workshop im Team, um uns über unsere Werte auszutauschen sowie konkrete Ideen zu entwickeln, wie diese Werte auch in die Kurse und

pädagogische Arbeit einfließen könnten. Begleitet wurde der Tag durch wohltuende Yogasequenzen mit Anne. Die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Austausch sind in unser Leitbild geflossen, hier eine kleine Auswahl:

*Wir möchten in unseren Kursen ein Willkommensgefühl vermitteln und Vielfalt und Diversität zelebrieren.*

*Wir möchten den Kindern das Gefühl vermitteln, dass sie genau dort richtig sind, wo sie sich gerade befinden und dass es kein besser oder schlechter gibt.*

*Wir möchte eine Insel der Geborgenheit schaffen.*

Im Anschluss sammelten wir Ideen, wie man diesem Anspruch gerecht werden kann. Dabei arbeiteten wir vor allem folgende Punkte heraus:

*Die eigene (Yoga)Praxis ist die Basis um unsere Werte wie Verbundenheit und Selbstgewahrsein zu vermitteln*

*Eine festes Programm für den Einstieg ist hilfreich, das unserer Werte integriert und besonders neuen Lehrer\*innen eine Orientierung bietet*

*Bei der Vorbereitung zu den Stunden ist es wichtig, den Raum stärker in den Blick nehmen: Ist der Raum einladend? Können die Kinder dort sicher und ungestört sein? Ermöglicht der Raum den Kindern, anzukommen?*

*Wir müssen uns kontinuierlich über unsere bestehenden Kurse austauschen und aus der Erfahrung lernen.*

*Wir möchten ein langfristiges Angebot für feste Gruppen schaffen bzw. durch Weiterbildungen erreichen, dass unsere Projekte nachhaltig sind.*

Zudem haben wir auch die Frage geklärt, welches Symbol / Maskottchen unsere Kurse begleiten kann. Dabei ist die Idee einer Wolke entstanden (Danke Annika! ☺), auf der man Platz nehmen und sich wohlfühlen kann, die unsere treibenden Gedanken symbolisiert und unterschiedliche Gefühlslagen ausdrückt. Unsere Binda war geboren! (mehr unter ‚moment.mal ein Gesicht geben!’)

## YOGAKURSE FÜR KINDER

Im Sommer probierten wir uns an neuen Formaten aus, um trotz der Corona-Maßnahmen weiterhin Kinder erreichen und sie in der herausfordernden Zeit begleiten zu können.



### Yoga im Park

Gemeinsam mit bwgt e.V. konnten wir unseren ersten Kinderyogakurs im Humboldthain starten. Julia und Constanze unterrichteten während der Sommermonate dort einmal pro Woche in einem offenen Kurs und konnten Kinder und Eltern für die Teilnahme begeistern.

### Yoga im Mehrgenerationenhaus am Wassertorplatz



Von Mai bis September fand ein Kinderyogakurs im Mehrgenerationenhaus am Wassertorplatz statt, der von Annika und Karla geleitet wurde. Die AG fand im Garten der Einrichtung statt, wo auf entsprechende Hygiene-Maßnahmen (ausreichend Abstand, Beschränkung der Teilnehmeranzahl) geachtet wurde. Die Zusammenarbeit lief

sehr gut und der Kurs soll im nächsten Jahr fortgeführt werden.

## NEUE FORMATE

Auf Grund unserer erzwungenen Kurspause wollten wir andere Wege finden, um Kinder und Familien zu erreichen und in dieser herausfordernden Zeit zu begleiten. Dafür haben wir verschiedene, kreative Wege gefunden:

### Entspannungsgeschichten

Im März begannen wir verschiedene Entspannungsgeschichten für Kinder aufzunehmen, die wir selbst schrieben oder von anderen Geschichten inspirieren ließen. So ist eine Vielzahl an Entspannungsgeschichten zusammengekommen, die über unsere Partnernetzwerke (Social Media, Partnereinrichtungen,

Quartiersmanger,etc.) verbreitet wurden und auf unserem YouTube Kanal zu hören sind: [https://www.youtube.com/channel/UC-B2b\\_vWoZCsurUwytL0u1A](https://www.youtube.com/channel/UC-B2b_vWoZCsurUwytL0u1A)

### Kinderyogavideos: moment.mal bei dir



Im November begannen wir mit unseren ersten Video-Reihen, unter dem Namen: **moment.mal bei dir!** In kürzeren Einheiten von 5 bis 15 Minuten präsentierten wir Yogasequenzen, Entspannungs- und Massagegeschichten und Atemübungen für und mit Kindern. Damit wollten wir

Kindern und Familien eine kleine Auszeit schenken, und ein paar unbeschwerte, gemeinsame Momente erleben lassen. Für uns waren die Videoaufnahmen vor allem eine schöne Möglichkeit, ein gemeinsames Projekt mit einigen Kindern unserer Yogakurse aufzusetzen, und sie weiterhin auf ihrem Yogaweg zu begleiten.

Die Videos haben wir in unseren Partnernetzwerken verbreitet. Zudem sind sie alle auf [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC-B2b_vWoZCsurUwytL0u1A) zu finden. Die Videoreihe soll regelmäßig erweitert werden.

### Mutmachboxen: Mut und Freude schenken



In einer Zeit, in der Kitas und Schulen geschlossen und viele Familien im besonderen Maße gefordert sind, wollten wir mit unseren Mutmachboxen ein wenig Mut und Freude schenken und die Familien durch die dunklen Wintertage begleiten.

Im Dezember, kurz vor Weihnachten, konnten wir unsere ersten Mutmachboxen an Kinder der Gemeinschaftsunterkunft in der

Stallschreiber Straße verteilen. Die Boxen enthielten verschiedene kreative Materialien und Yogainspirationen u.a. kleine Yoga-Ausmalbilder, Glückssteine, die Links zu unseren Videos. Im Februar 2021 wurden weitere Mutmachboxen an die Kinder der Refugiums Lichtenberg, einer Erstaufnahmeeinrichtung im Nordosten Berlins, verteilt und durch ein Webinar an die Fachkräfte der Einrichtung ergänzt.



**WIE ES WEITERGEHT**

## SPÜREN, STÄRKEN, VERBINDEN: ENTWICKLUNG UND UMSETZUNG UNSERES PROGRAMMS

Anfang 2021 haben wir begonnen, an unserem eigenen Yoga- und Achtsamkeitsprogramm für Kinder zu arbeiten. Was zunächst als eine kleine Starthilfe für neue Lehrer\*innen gedacht war, wurde schnell ausgebaut und am Ende zu dem bunten, 10-wöchigen Programm SPÜREN, STÄRKEN, VERBINDEN.



Im Einklang mit unseren Wertesäulen (Bewusstsein, Resilienz und Verbundenheit) werden die Kinder hier an die Themen Körper & Atem (Spüren), Emotionen (Stärken) und soziales Miteinander (Verbinden) herangeführt und mit Hilfe von Yoga- und Achtsamkeitsübungen dabei unterstützt, sich selbst wahrzunehmen, zu stärken und zu reflektieren sowie wertschätzende Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Eine gemeinsame Eltern-Kind-Einheit zum Abschluss rundet das Projekt ab.

SPÜREN, STÄRKEN, VERBINDEN soll nun an Berliner Grundschulen umgesetzt und erprobt werden. Ab Ende August werden wir in Kooperation mit bwgt e.V. das Programm in der

Vineta Grundschule, Gesundbrunnen, umsetzen. Neben den Kurseinheiten für Kinder und der Einbeziehung der Eltern werden wir auch Multiplikator\*innen-Workshops für pädagogische Fachkräfte der Schulen anbieten. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz möchten wir nachhaltig in der Lebenswelt der Kinder wirken und für das Thema Achtsamkeit in Alltag und Erziehung sensibilisieren. Eine Evaluation unseres Programms planen wir im ersten Jahr intern vorzunehmen, im zweiten Projektjahr soll das Programm wissenschaftlich begleitet werden.

### MOMENT.MAL EIN GESICHT GEBEN

Im Rahmen der Arbeit an unserem Programm haben wir zudem zwei wunderbare Projekte abgeschlossen, mit denen wir auch unseren Kursen eine ganz persönliche moment.mal - ‚Note‘ verleihen wollten. Der für uns symbolischen Bedeutung einer Wolke folgend, haben wir ein Maskottchen kreiert, das nicht nur die Kinder durch die Kurse begleitet, sondern auch unsere Werte transportiert und ein Wiedererkennungsmerkmal für unsere Kurse nach außen ist.

#### Im Zentrum: Die Wolke Binda

Unser Wolken-Maskottchen Binda begleitet die Kinder durch den Kurs und steht symbolisch für unsere vorbeiziehenden Gedanken. Sie lädt die Kinder dazu ein, präsent und bei sich zu sein (daher der Name Binda) und die (Wolken-) Gedanken und Gefühle mal aus der Ferne zu beobachten und vorbei ziehen zu lassen.





Mit Binda möchten wir den Kindern ein wohliges, beruhigendes Gefühl vermitteln. Zudem wollten wir eine genderneutrale Symbolfigur entwickeln, bei der sich Mädchen und Jungen (im Alter von 6-9 Jahren) angesprochen fühlen. Innerhalb des Programms Spüren, Stärken, Verbinden teilt Binda zu Beginn

jeder Stunde ihre Erfahrungen und Weisheiten mit den Kindern, und leitet zu den Übungen über. Ins Leben ‚geschneidert‘ hat Binda die angehende Schneiderin Ulla Gräfe, die unsere vielen Ideen in die Tat umgesetzt und 12 wundervolle Wolken genäht hat. Herzlichen Dank dafür!

### Gefühlswolken



Neben unserem Maskottchen haben wir Wolken-Gefühlskarten (aka Gefühlswolken) entworfen, die wir in den Kursen zum Einsatz bringen werden: Mit unseren 17 Gefühlswolken möchten wir die Kinder in

die Welt der Gefühle nehmen, ihnen helfen, ihre Gefühle besser zu erkennen und verbalisieren. Ergänzt durch verschiedene Übungen

laden wir mit Hilfe der Karten die Kinder dazu ein, sich darüber in der Gruppe auszutauschen. Wir danken auf diesem Weg noch einmal der wundervollen Grafikdesignerin Adriane Wald von ganzem Herzen für ihre großartige Arbeit.

### VEREINSARBEIT

Nach über 2 Jahren Vereinsaktivität und Erfahrungsschatz als Vorstandstandem, sind wir aus den ersten Kinderschuhen entwachsen und haben ein paar kleine Veränderungen angekurbelt, die unsere Arbeit professionalisieren werden.

Zum Einen soll unser Vorstandsteam aus 1. und 2. Vorsitzenden nun durch die Rolle des **Kassenwarts** ergänzt werden. Der Kassenwart wird unsere Finanzen im Blick haben, und führt unter anderem die Vereinskasse, verwaltet Mitgliedsbeiträge, ist für Buchführung zuständig und erstellt Steuererklärungen. Eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, die wir gerne an eine weitere Person vergeben wollten, die sich nicht mit unserer operativen Projektarbeit mischt. Der Kassenwart wird im August 2021 zur Mitgliederversammlung gewählt und dann in den Vorstand aufgenommen.

Zum Anderen möchten wir den Verein um einen **Beirat** erweitern, der unsere Arbeit begleitet, strategisch berät und mit seinem Netzwerk unterstützt. Der Beirat soll mit verschiedenen Expert\*innen im Kinderyoga und Achtsamkeitsbereich besetzt werden, unter anderem mit Thomas Bannenberg und Sandra Walkenhorst, die die Kinderyoga-Akademie leiten und uns bereits seit unseren Anfängen immer wieder bei unserer Arbeit

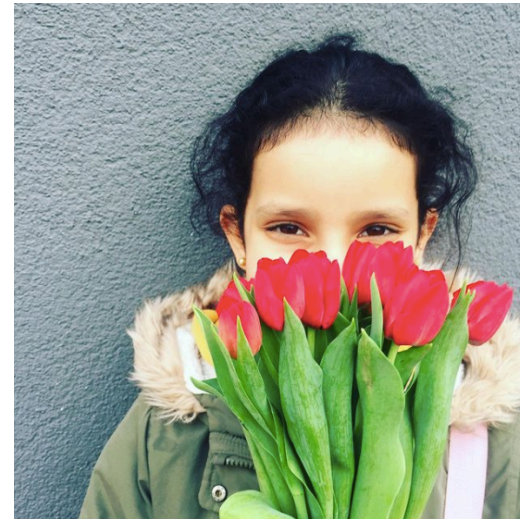
unterstützen. Der Beirat als weiteres (fakultatives) Organ des Vereins soll in der Mitgliederversammlung 2021 beschlossen und alle Beiratsmitglieder dort gewählt werden.

Des Weiteren haben wir uns entschieden Teil eines Dachverbandes zu werden, der uns in wichtigen Belangen (zum Beispiel rechtlich oder betriebswirtschaftlich) berät, der uns Austauschmöglichkeiten mit anderen Organisationen bietet oder uns beim Fundraising unterstützt. Unser Antrag beim **Paritätischen Wohlfahrtsverband**, dem Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege wurde vor einigen Monaten eingereicht, eine Entscheidung steht bis Ende August aus. Fingers crossed. 😊

### **MOMENT.MAL IN DIE WELT TRAGEN**

Langfristig ist es unser Ziel, unsere Mission die Kraft des Yogas allen Kinder zugänglich zu machen weiter in die Welt zu tragen. Wir möchten über Berlin hinaus an vielen Standorten aktiv sein, ein großes Netzwerk aus ehrenamtlichen Lehrerinnen spannen, die soziale Yogakurse für Kinder anbieten und damit möglichst viele Kinder erreichen.

Dazu ist es weiterhin nötig, unsere Abläufe und Inhalte zu konkretisieren und zu erproben- ein Schritt, der uns in den letzten 1,5 Jahren seit Beginn der Corona-Pandemie leider extrem erschwert wurde.



Partnereinrichtungen konkretisieren und erproben. Und dann können wir in die Welt schweben.

Für das nächste Jahr 2022 planen wir nun einen regelmäßigen Onboarding Workshop für alle neuen Lehrer\*innen ins Leben zu rufen, der die Grundlagen des Kinderyogas vermittelt und auf unsere Arbeit vorbereitet. Zudem werden wir die Abläufe zur Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Lehrer\*innen und den

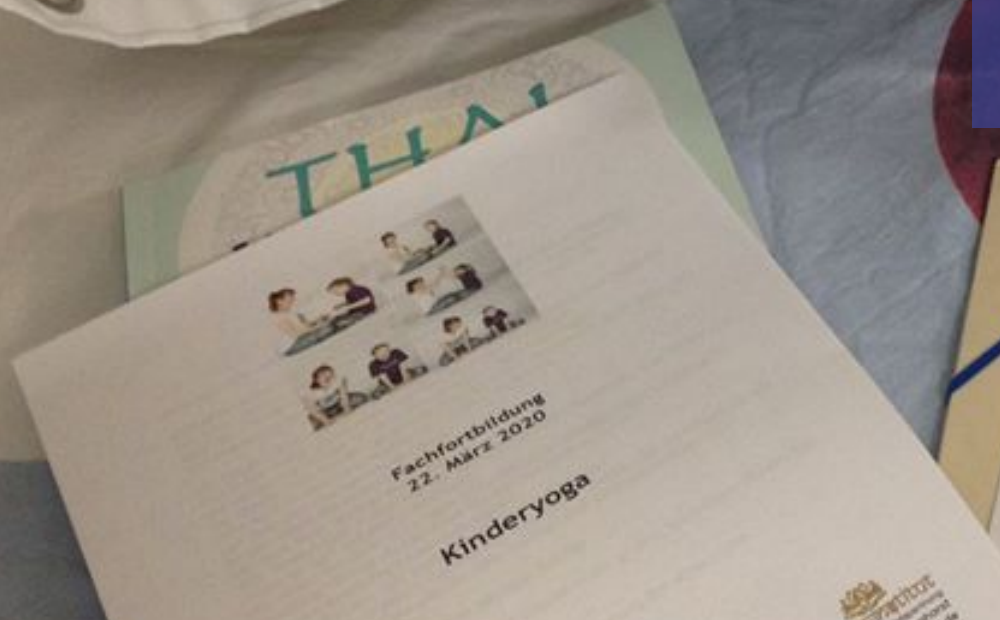


xxx

ment.mal  
ogaprojekte für Kinder



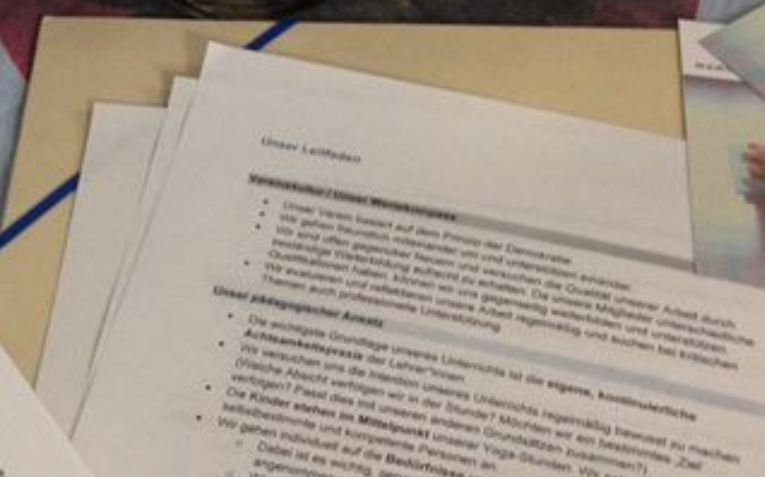
# DAS JAHR 2020 IN ZAHLEN



THAI



Fachfortbildung  
22. März 2020  
Kinderyoga



### Unser Leitfaden

#### Wertekultur / Unser Wertesystem

- Unser Leben basiert auf dem Prinzip der Demokratie
- Wir gehen freundlich miteinander um und unterstützen einander
- Wir sind offen gegenüber neuen und versuchen die Qualität unserer Arbeit durch praktische Weiterbildung stetig zu erhöhen. Da unsere Mitglieder unterschiedliche Qualitäten haben, können wir uns gegenseitig weiterhelfen und unterstützen
- Wir evaluieren und reflektieren unsere Arbeit regelmäßig und suchen bei kritischen Themen auch professionelle Unterstützung

#### Unser pädagogischer Ansatz

- Die wichtigste Grundlage unseres Unterrichts ist die stetige, kontinuierliche **Achtsamkeitspraxis** der Lehrer\*innen
- Wir versuchen uns die Intention "lieben" (Hilfsche Absicht verfolgen wir in der Stunde? Möchten wir ein bestimmtes Ziel verfolgen? Passt dies zu unserem anderen Unterrichts ist die stetige, kontinuierliche
- Die Kinder stehen im **Mittelpunkt** unserer Yoga-Stunden. Wir machen selbstbestimmte und **kurzweilige** Zusammenhänge
- Wir gehen **individuell** und **kompromisslos** auf die Bedürfnisse an
- Dabei ist es **wichtig**, dass wir **angenehm**



Dank zahlreicher Unterstützung von privaten Spendern als auch Unterstützung von Unternehmen, konnten wir verschiedene Projekte umzusetzen (allem voran den Video- und Mutmachboxenprojekt), unsere Kurse mit Materialien ausstatten und unseren Lehrer\*innen eine kleine Aufwandsentschädigung sowie Weiterbildungsmöglichkeiten bieten. Insgesamt stehen unseren Einnahmen in Höhe von 4.461,08 EUR Gesamtausgaben von 2.422,87 EUR gegenüber. Wir konnten damit einen Überschuss von 2.083,21 EUR erzielen.

Dankbar sind wir vor allem für die großzügige Spende von Yogistar. Zudem haben wir eine großzügige Sachspende von Ein Guter Plan erhalten: Für unsere Mutmach-Aktion erhielten wir 25 wundervolle Achtsamkeitstagebücher für Kinder: Ein gutes Gefühl.

(Kurz vor Weihnachten erreichte uns auch eine sehr großzügige Spende von der traffics GmbH (Betrag für 2021 gebucht.)

Herzlichen Dank euch allen für diese Unterstützung und das Vertrauen in unsere Arbeit!



## ERTRÄGE/ EINNAHMEN

IDEELLER BEREICH (EUR)		%
Mitgliedsbeiträge	482,00	10,8
Private Spenden	2717,00	60,9

WIRTSCHAFTL. BEREICH		%
Kursgebühr (Einrichtung)	1262,00	28,3
Gesamt-Erträge/ Einnahmen (EUR)	4461,08	

## AUFWENDUNGEN / AUSGABEN

IDEELLER BEREICH (EUR)		%
Vergütung/ Weiterbildung Lehrer	475,40	19,6
Kursmaterialien	473,79	19,5
Projektkosten (Video, Mutmachboxen)	639,83	26,4
Marketing/ Veranstaltungen	338,45	13,9
Verwaltungskosten	495,40	20,4

WIRTSCHAFTL. BEREICH		%
Wirtschaftliche Ausgaben	0,0	0,0
Gesamt-Aufwendungen/ Ausgaben (EUR)	2422,87	

<b>ÜBERSCHUSS</b>	2083,21	
-------------------	---------	--



**AKTIV WERDEN UND HELFEN**

Wir freuen uns über eure Unterstützung- sei es dank einer Spende, einer Fördermitgliedschaft oder auch in dem ihr selbst im Verein aktiv werdet- jede Form von Unterstützung hilft uns mehr Kinder mit unserer Arbeit zu erreichen:

## **EHRENAMT**

Hast du Lust selbst Kurse für Kinder zu organisieren oder uns hinter den Kulissen zu unterstützen, zum Beispiel beim Fundraising, Marketing oder in der Koordination? Wir freuen uns über deine Unterstützung und können jede Hilfe gebrauchen! Schreibe uns doch einfach eine kurze Nachricht, wer du bist und warum du dich engagieren möchtest an [info@moment-mal.org](mailto:info@moment-mal.org)

## **SPENDEN**

Um soziale Kinderyogaprojekte zu organisieren, sind wir auf Spenden angewiesen. Diese benötigen wir zum Beispiel, um unsere laufenden Vereinskosten zu decken (wie für Versicherung oder Öffentlichkeitsarbeit), um Hilfsmittel für die Yogakurse zu zahlen oder um Weiterbildungen für die Lehrer zu finanzieren. Bereits mit einer kleinen Spende hilfst du uns dabei, weitere soziale Kinderyogaprojekte auf die Beine zu stellen. Damit können

wir Yoga für alle Kinder zugänglich machen, unabhängig von sozialer Herkunft und finanziellen Möglichkeiten.

Hier geht es zu unserem Spendenformular:

<https://www.moment-mal.org/spenden.html>

## **FÖRDERMITGLIEDSCHAFT**

Als Fördermitglied kannst du uns kontinuierlich und langfristig finanziell unterstützen. Das ist für unsere Planung sehr wichtig, denn damit können wir nachhaltige und regelmäßige Kurse anbieten. Außerdem hast du die Möglichkeit an all unseren Veranstaltungen teilzunehmen (auch an unseren Mitgliederversammlungen) und regelmäßig Updates von uns zu erhalten. Die Fördermitgliedschaft erstreckt sich mindestens über ein Jahr und beginnt mit einem jährlichen Beitrag von 50 Euro.

Hier geht es zum Antrag:

[https://www.moment-mal.org/uploads/1/2/5/5/125584621/aufnahmeantrag\\_fo%CC%88rdermitglieder.pdf](https://www.moment-mal.org/uploads/1/2/5/5/125584621/aufnahmeantrag_fo%CC%88rdermitglieder.pdf)



**VIELEN DANK FÜR EURE GROSSARTIGE  
UNTERSTÜTZUNG**

# IMPRESSUM

Herausgeber: moment.mal e.V.

2020 vertreten durch:  
Constanze Hashemian & Benjamin Olzem

Blücherstraße 15,  
10961 Berlin  
E-Mail: [info@moment-mal.org](mailto:info@moment-mal.org)  
Website: [www.moment-mal.org](http://www.moment-mal.org)

Redaktion: Constanze Hashemian & Benjamin Olzem