**Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete   
rendkívüli hírlevél**

## Tartalom

[1. Ösztöndíjat hirdettek a fogyatékossággal élő hallgatóknak](http://freemail.hu/mail/index.fm#1.hir)  
[2. Jógaterápia vakok és gyengénlátók részére](http://freemail.hu/mail/index.fm#2.hir)

## 1. Ösztöndíjat hirdettek a fogyatékossággal élő hallgatóknak

A Miniszterelnökség pályázatot hirdet közigazgatási ösztöndíjra fogyatékos felsőoktatási hallgatók számára.   
A Magyar Közlönyben megjelent felhívás szerint – a várhatóan február végén induló – program célja a szakmailag elhivatott, munkatapasztalattal nem rendelkező, a nemzeti közigazgatás iránt elkötelezett hallgatók ösztöndíj-támogatással megvalósuló, szakirányú munkatapasztalat-szerzésének biztosítása.   
A felvételt nyert ösztöndíjas számára a tapasztalatszerzés helyszínét a Miniszterelnökség ajánlja fel a hallgató tanulmányai, érdeklődési köre figyelembevételével, a kiválasztási folyamat eredményének és a minisztériumok igényeinek megfelelően. A résztvevők szakmai fejlődését felkészített mentorok segítik.   
Az ösztöndíj összege havonta 50 ezer forint adómentes jövedelem a program három hónapja alatt.   
A felhívás szerint január 11-24 között lehet pályázni.   
Pályázatot azok a magyar állampolgárok nyújthatnak be, akiknek felsőoktatási intézményben legalább négy lezárt félévük van, aktív hallgatói jogviszonyban állnak, továbbá a vonatkozó kormányrendeletben meghatározott szakvéleménnyel igazolják fogyatékosságukat.   
A feltételek közé tartozik az is, hogy a pályázó az ösztöndíjas szerződés időtartama alatt más ösztöndíjas jogviszonyban, munkaviszonyban, állami vezetői szolgálati jogviszonyban, közszolgálati, kormányzati szolgálati, közalkalmazotti jogviszonyban, bírósági szolgálati, igazságügyi alkalmazotti szolgálati, ügyészi szolgálati, valamint hivatásos szolgálati jogviszonyban nem állhat.   
Az ösztöndíjas vállalja a Miniszterelnökség által lefolytatott kiválasztási eljárásban való részvételt, megjelöli a vonatkozó rendelet szerinti befogadó intézményt, ahol munkatapasztalatot kíván szerezni – áll a felhívásban.   
Az érdeklődők további információt a Miniszterelnökség területi közigazgatás irányításáért felelős helyettes államtitkárságától kérhetnek a   
<http://fko.kormany.hu/> honlap „kapcsolat” menüpontján keresztül.   
  
Forrás: <http://magyaridok.hu/belfold/osztondijat-hirdettek-a-fogyatekossaggal-elo-hallgatoknak-281764/>

## 2. Jógaterápia vakok és gyengénlátók részére

A Vedic Foundation of the Himalayas egyesület Sóvágó Anikó vezetésével már tartott egy bemutató órát Egyesületünknél.   
A rendszeres foglalkozások a Kelet-Nyugat Egészségközpontban lesznek,   
elérhetőség:   
H-1061 Budapest, Király utca 16. V. em.   
Nyitva tartás: H-P 7:30 - 21:00, Sz 8:30 - 16:30   
telefon: (+36 1) 9514672   
mobil: (+36 20) 2297594   
email: [info@kny.hu](javascript:fm.eMailClicked.raise('info@kny.hu');), facebook.com/keletnyugatom

AYURVEDA-YOGO TERÁPIA

Ez a projekt ayurvéda terapeuták, yogoterapeuták, pszichológusok és orvosok együttműködésével jött létre.   
December 2-től, szerdánként 9.00-10.30 (Előzetes bejelentkezés szükséges!)   
  
Bevezetés   
Ahol a légzés ott az elme. Ahol az elme ott az erő.   
Vizuális világban élünk. Az utak leírásától kezdődően, a buszokon található eligazítókon, átszállást jelző felhívásokon keresztül, az órák, az emberek arcának a felismerése a látás érzékszervét használja elsősorban. Nehéz elképzelnünk az életet látás nélkül, a világhoz kell alkalmazkodnunk és nem a világ alkalmazkodik hozzánk. Változásokat kell eszközölnünk, mivel a mindennapi életben a cselekvések többsége a látástól függ.   
  
Integrált terápia vakok és gyengénlátók számára   
Az integrált terápia a következő területekre irányul: pszichoszociális, kognitív és manuális, segít a mozgásterápián keresztül a testet tudatosan kezelni; érzelmi, szociális és fizikális fejlődést tesz lehetővé.   
Metódus   
1. Hangterápia hagyományos keleti hangszerekkel.   
2. Jógaterápia:

* testi lazítás
* nidra jóga, az elme mély ellazításának a technikája
* az orientáció, erő, kifinomultság és koordináció fejlesztése
* a hatásos, helyes légzés elsajátítása

3. Csoportos feladatok   
4. Vezetett és improvizált tánc   
5. Motiváció és érzelmek kezelése   
6. Keleti filozófia, terápia az elme és az érzelmek gyógyítására   
7. Meditáció és mentális gyakorlatok   
A jógagyakorlatok nemcsak a testünkre hatnak pozitívan, hanem javítanak az önbizalomunkon és pozitív önértékelésre adnak lehetőséget, így az életünk transzformációjához vezet.   
Az órákon a légzést véve alapul a neuro-motor rendszerrel, az ízületek átmozgatásával és kiblokkolásával, az izmok, ínak nyújtásával foglalkozunk. A mozdulatokhoz zenei motívumokat kapcsolunk, ami vezetőként szolgál és a koncentrációt segíti elő.   
A programok végén nemcsak testi jólétet tapasztalunk, hanem a lelket feltöltő esztétikus töltést is érzünk.   
Ez egy általános útmutató, amit a résztvevők megismerése után testre szabunk a program helyes kivitelezése céljából.   
  
Forrás:   
<http://kny.hu/kny/jogaterapia-vakok-es-gyengenlatok-reszere>

Összeállította és szerkesztette: Mészáros Gyöngyi, Leány Ferenc

----------------------------------------

A VGYKE ügyfélszolgálatának elérhetőségei:  
Cím: 1146 Budapest, Hermina út 57. földszint  
Telefon: 06-1/384-5541  
Fax: 06-1/422-0439  
E-mail: [ugyfel@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('ugyfel@vgyke.com');)  
Félfogadás:  
Hétfő: 08:00-16:00,   
Kedd: 08:00-16:00   
Szerda: 08:00-18:00,   
Csütörtök: 08:00-17:00.   
Péntek 08:00-13.00   
  
A VGYKE weboldalának címe: <http://www.vgyke.com/>  
A VGYKE megtalálható a Facebookon is az alábbi linkre kattintva: <http://www.facebook.com/vgyke>  
A listára az alábbi címre küldhet levelet: [listaadmin@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('listaadmin@vgyke.com');)  
A levelezési listáról információt itt talál: <http://vgyke.com/mailman/listinfo/hirlevel_vgyke.com> Ha le szeretne iratkozni, küldjön emailt az alábbi címre: [hirlevel-request@vgyke.com](javascript:fm.eMailClicked.raise('hirlevel-request@vgyke.com');)  
Részletes ismertetőt kaphat a beállításokról, ha egy 'help' tartalmú levelet (a tárgyban vagy a törzsben feltüntetve, aposztrófok nélkül) küld a fenti címre.