



BALANZS FOUNDATION

BELEIDSPLAN

2021-2023

ONZE STICHTING

De Balanzs Foundation (ook bekend als Kindfulness foundation) droomt van een wereld waarin iedereen net even wat aardiger is tegen elkaar. Wij geloven dat aardig zijn de fundering is onder een betere wereld. Aardig tegen elkaar, aardig tegen jezelf, aardig tegen de planeet. Maar hoe word je dan een aardiger persoon? Wij denken dat dit begint bij jezelf. De Dalai Lama zei ooit

“ als elke 8 jarige leert mediteren dan is het geweld binnen 1 generatie de wereld uit. ”

Met tools zoals yoga, meditatie en mindfulness word je je bewust van het moment, bewust van jouw gedrag, bewust van jouw emoties & de impact van jouw gedrag. Door ‘echt’ in het moment te zijn kun je kiezen. Kiezen om deze keer wel met compassie te reageren. Wel met een glimlach boosheid op te vangen. Wel even diep in en uit te ademen zodat je uit rust kan reageren.



Wij noemen dit ‘ Kindfulness’ . En dat is precies wat wij willen verspreiden. Onze droom is om binnen 5 jaar 1 miljoen mensen te hebben bereikt. Die op hun beurt hopelijk ook ‘kindfulness’ gaan verspreiden. Zodat we wereld elke keer een klein beetje aardiger wordt.

ONZE AMBITIE

De focus van onze stichting ligt op kinderen & jongeren. We willen graag meteen aardig gedrag als basisvaardigheid initiëren.

Daarom gaan we in :

1. In 2021/22 minimaal 100 basisscholen door ons e-learning programma begeleiden. In dit interactieve programma kunnen docenten kennis maken met de basis principes van mind & kindness, yoga en meditatie. Daarmee gaan ze zelf aan de slag met hun klas. Met praktische oefeningen, korte mindful momenten, en wat theorie wordt er stap voor stap uitgelegd wat de voordelen zijn van mindfulness. Bijvoorbeeld een betere concentratie, minder pestgedrag, meer compassie, meer rust.

Alle activiteiten voor de stichting zijn altijd gratis.



2. In 21/22 Tieners & Jongeren benaderen met fun live & online lessen met daarin specifieke thema's. Denk bijvoorbeeld aan 'minder stress' of 'hoe kan ik dealen met mijn ouders zonder boos te worden' enz enz. Dit doen we door gebruik te maken van de kanalen waar jongeren te vinden zijn, zoals tiktok en instagram
3. in minimaal 7 steden (target 2022 : 10) een gratis yogales voor iedereen geven. Elke zondag om 10.30 in een park, zodat iedereen (oud & jong) een fantastische start van de dag kan hebben.
4. Ontplooien we nog meer activiteiten met partners om 'kindfulness' verspreiden.

SWOT ANALYSE

Sterkten

1. Onze bestuurders hebben jarenlange ervaring in het lesgeven van yoga & meditatie.
2. We zijn al een aantal jaren bezig met het verspreiden van gratis yoga.
3. Er is een bestaande latente behoefte aan yoga. Zo weten we dat 47% van de Nederlanders yoga wel eens zou willen proberen

Zwakten

1. Yoga & Meditatie zijn nog steeds 'zweverig'. Dit imago kan mensen ervan weerhouden mee te doen.
2. Er is geen directe 'pijn' bij de doelgroep, de consequenties van een langdurige slechte fysieke en mentale gezondheid worden niet meteen gevolgd.
3. Soms worden gratis activiteiten ondergewaardeerd.

Kansen

1. Door de huidige Covid situatie is er meer awareness en waardering gekomen voor fysiek en mentaal welzijn.
2. Mindfulness is langzaam 'normaal' geworden, waardoor een steeds bredere doelgroep interesse heeft.

Bedreigingen

1. Er komt steeds meer bewustwording, dus wellicht ook meerdere aanbieders die de boodschap wellicht meer diffuus maken
2. Conservatieve/seculiere push-back in scholen



HET BESTUUR

Het bestuur bestaat uit:

1. Erzsebet Tini Horsman, voorzitter.

Taken:

De taken van mevrouw Horsman bestaan uit het formuleren van het beleid, acquisitie nieuwe donateurs, marketingplanning, acquisitie nieuwe deelnemers & overall management

2. Gerrit Horsman, secretaris

De taken van de heer Horsman bestaan uit het notuleren van vergaderingen van de stichting. Verder geeft hij adviezen over de te volgen strategie.

3. Menno Bernard, penningmeester

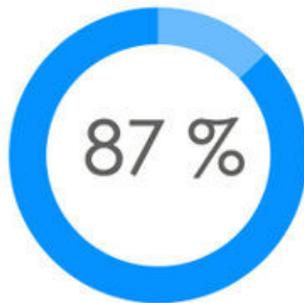
Menno Bernard is verantwoordelijk voor het financieel management van de stichting. Zijn taken bestaan uit de budgettering, verantwoording van de cijfers, lange termijn financiële planning, belasting aangiftes e.d.

Alle bestuurders ontvangen voor hun werk slechts een onkosten vergoeding. In 2021 zal er worden gezocht naar administratieve ondersteuning. Deze 0,5 Fte is opgenomen in de begroting.



FINANCIALS

Yearly income statement Balanzs Foundation



Overzicht

Total Yearly Revenue

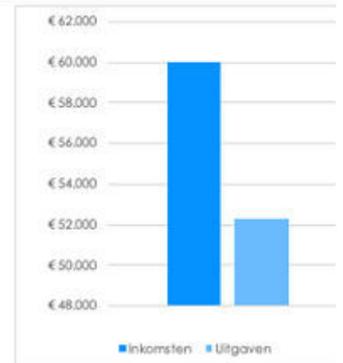
€ 60.000

Total Expenses

€ 52.300

Total reserve

€ 7.700



Yearly Revenue

ITEM	AMOUNT
Donations Balanzs	€ 50.000,00
Donations Customers	€ 5.000,00
Donations other	€ 5.000,00

Yearly Expenses

ITEM	EINDDATUM	BEDRAG
Iedereen in Balanzs	01/05-01/10	€ 12.000,00
Scholarships Teacher training	Continious	€ 4.800,00
Karma Yogi Program	Continious	€ 1.000,00
Kindfulness for schools	Continious	€ 3.000,00
Meditations	Continious	€ 1.000,00
Personell Costs	Continious	€ 10.000,00
Donation classes	Continious	€ 500,00
Promotion materials	Continious	€ 3.000,00
New projects/Start up	Continious	€ 2.000,00
Staff/Volunteers Cost	Continious	€ 6.000,00
Admin costs	Continious	€ 2.000,00
Kindfulness 7 steps/Book/Progra 01/05 launch		€ 5.000,00
Other	Continious	€ 2.000,00

ONDERBOUWING

Er is inmiddels heel veel overtuigend onderzoek dat Yoga & Mindfulness helpen in deze doelgroep. Zo laat dit onderzoek 'Mind & body practices in the treatment of adolescent anxiety' dat een reguliere yoga practice angst en stress significant vermindert bij tieners. Ook blijkt uit onderzoek van de American Heart Association dat Yoga helpt met gewichtsverlies van tieners. Zo ging de gemiddelde BMI met 6% omlaag bij tieners.

Uit onderzoek uit Duitsland blijkt dat middelbare scholieren heel positief reageren en de zelfs de ademhalingsoefeningen nu dagelijks doen om meer focus te vinden.

Er zijn nog tal van onderzoeken die overduidelijk maken dat Yoga enorm helpt. Zowel fysiek, maar ook mentaal.

Maar om het echt heel duidelijk te maken hebben wij onze karma yogi's gevraagd om ons te vertellen wat Yoga voor hen doet. We nodigen u van harte uit om dit filmpje te bekijken:



https://journals.lww.com/tnpj/Fulltext/2018/08000/Mind___body_practices_in_the_treatment_of.6.aspx?PRID=NPR_PR_072618#R23-6

<https://www.webmd.com/diet/news/20060303/yoga-may-help-teens-lose-extra-weight>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229920318513>

VRAGEN?

Uiteraard beantwoordden we dolgraag al jullie vragen ontvangen we graag een donatie

Contact is het gemakkelijkst via de telefoon: 070-3456033, of via het e-mail adres hallo@kindfulness.foundation

Stichting Balanzs Foundation
KVK 75062682
RSIN 860126870
Laan van meerdervoort 96b
2517 AR Den Haag