

## ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನು?

- ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಇಲ್ಲದೇ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷಯ ನೀಡಿಕೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಅಧ್ಯಯನ ಇದೆ.
- ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ದೇಶ, ಕಾಲಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೇ ಸಾರಿ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಪರಿಣಾಮ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ನಮ್ಮ ಜೀವವಿರುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ತರಬೇತಿಗಳಿವೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ವಿಶೇಷತೆ.
- ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಅದರ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದದ್ದು ಯಾವುದು ? ಯಾಕೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು? ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ನಾವು ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಕೇವಲ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆ? ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿನ ಗುರಿಯೇ? ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದುದೇ ವಿಕಸಿಸೋದಕ್ಕೆ. ಈ ವಿಕಸನ ಹೇಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ? ಮನಸ್ಸಿನ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಅರಿಯುತ್ತ ವಿಕಸನದಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ವಿಕಾಸ ವಾದದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸುವ ವಿನೂತನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ತಂಡವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಕತೆಗಳ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ.
- ಜೀವಿಸಬೇಕೋ ; ವಿಕಸಿಸಬೇಕೋ? - ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮದೇ ಇದು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

## ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಧಾ ಅಶೋಕ್ 9964584019

ಶ್ರೀಮತಿ ಶೀಲಾ ನಿತಿನ್ 9480288764

ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ರಾವ್ 9900502068

ಈ-ಮೇಲ್:

[yogakshema.india@gmail.com](mailto:yogakshema.india@gmail.com)

ಅಂತರ್ಜಾಲ: [Yoga-kshema.org](http://Yoga-kshema.org)

ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ನೀವು ನೀಡುವ ದೇಣಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ೮೦ಜಿ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತೆರಿಗೆ ವಿನಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: DIT[E] BLR/804[R]/ 258/AAATY1608A/ITO [E]-2/Vol 2009 - 2010 ಇದು ಅನಿಯಮಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯ ತನಕ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

## ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೇಂದ್ರ



## ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ರಿಹಬಿಲಿಟೇಷನ್ ಅಂಡ್ ವೆಲ್ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್

ನೋವು ನಿಶ್ಚಿತ: ನರಳುವುದು ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ



"ಯೋಗಕ್ಷೇಮ" ಯಾವುದೇ ಲಾಭದ ಉದ್ದೇಶ ಇರದ, ನೂರಾರು ವರ್ಷದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಯಂ ಸೇವೆ ಮಾಡುವವರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ, ೨೦೦೭ ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಸಂಸ್ಥೆ. ಯಾವುದೇ ಆಫೀಸನ್ನಾಗಲೀ, ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಹೊಂದಿರದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಪರಿವಾಹಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

## ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಸ್ಥಾಪಕರು ಯಾರು ?

ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದ, ನ್ಯೂರೋ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಉಷಾ ವಸ್ತಾರ್ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಅಖಿಲ ಮಾಲಿನಿ ವಸ್ತಾರ್ ಅವರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಹಿರಿಯ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ತಜ್ಞರಾದ ಪಿ.ವಿ. ಮಯ್ಯಾ ಅವರು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಪ್ರವೀಣ್ ಶಿವಶಂಕರ್ ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಗಣ್ಯರು, ವ್ಯಕ್ತಿಪರರು, ನಿವೃತ್ತರು, ಸಾಹಿತಿಗಳು, ಕಲಾವಿದರು, ಗೃಹಿಣಿಯರು, ವೈದ್ಯರು, ಹೀಗೆ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರದ ಜನರೂ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

## ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಉದ್ದೇಶ ಏನು?

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭಗಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ನೋಡುವುದೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಸಾಧನ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ನಮ್ಮನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಅರಿವಿನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿಕಸನವೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ವಿಕಸನವೇ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ. ಇದು ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ, ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಈ ದಾರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ. ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದಾಗ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ, ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ.

## ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಆಶಯಗಳೇನು?

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ನ್ಯೂರೋ ಸೈನ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದು. ಆಲೋಚನೆ ಬದಲಾದರೆ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿನ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ, ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ, ಮನಸ್ಸೇ ಸಾಧನ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುವುದು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢ ಪಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಬಲವು, ಬೆಂಬಲವೂ ಆಗಿ ನಿಂತು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ನಂತರದ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ನ್ಯೂರೋ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಉಷಾ ವಸ್ತಾರ್ ಅವರು ನ್ಯೂರೋ ಸೈನ್ಸಿನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಣ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಹೊಂದಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುತ್ತ, ಇದು ಕೇವಲ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಆದವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಖಾಯಿಲೆ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯಲು ನ್ಯೂರೋ ಸೈನ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಈಗ ಹಿರಿ ಕಿರಿಯರೆನ್ನದೆ, ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲದೇ ಸಾಧುಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯರ ವರೆಗೂ ತಲುಪಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಪರಿಮಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿದೆ.

ಈಗಲೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

## ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತೆ?

- ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು
- ಅರಿವು ನೀಡುವ ಭಾಷಣಗಳು
- ಬೆಂಬಲ ಸಭೆಗಳು - ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳು
- ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ
- ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು
- ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಜೊತೆ ಜೊತೆಗಿಟ್ಟು ಬದುಕು ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ
- ಕಳೆದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ೫೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೨೫೦೦೦ ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ

### ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ?

ಸುಮಾರು ೩೦ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಕಳೆದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಜನರ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಅವರ ವಿನಂತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸಂಬಂಧಗಳ ಸುಧಾರಣೆ, ಡಿಪ್ರೆಷನ್, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದು ಹೇಗೆ?, ಕೇವಲ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು ವಿಕಸಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ವಿನೂತನವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

### ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ, ಯಾವಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ

### ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲವರ್ಗದವರನ್ನೂ ತಲುಪಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು - ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ನ್ಯೂರೋ ಸೈನ್ಸ್ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದು - ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿಗಳು, ಕೆಲವು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

"ಕಥೆಕೇಳೋಣ ಬನ್ನಿ" ಎನ್ನುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಮನೆ ಮನೆಗೂ ತೆರಳಿ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ತಂಡ ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ಈಗ ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಶದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ನಡೆದಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಯಾವ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕೋ, ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಅದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.