



Ashwani Bhanot

YOGALEHRER

Kontakt Daten

Telefon: 05405 6080673

Mobil: 0174796 3397

Mail: ashbhanot10@hotmail.com

Homepage: www.studioyogaonline.com

Adresse: Niedersachsenstraße, 33,
49205 Hasbergen, Germany

Kernkompetenzen

- Seit 2002 weltweit tätig als Yoga- und Meditationslehrer
- Leitet ein Yogastudio in Osnabrück
- Ausbildung von Yogalehrenden und Begleitung von Yogapraktizierenden
- Zusammenarbeit mit dem Leibniz-Institut für Neurobiologie (LIN) Magdeburg an einem Projekt über die Effekte von Meditation als Experte für Meditation und Yoga

Professionelle Zusammenfassung

International tätiger Yogalehrer, leitet das Studio "Yogaonline" in Osnabrück, Deutschland.

Berufserfahrung

FIRMENGRÜNDER: STUDIO YOGAOMLINE

- Durchführung von 200 Stunden - Yogalehrerausbildungen in Osnabrück - 2017 bis heute
- Leitung des Yogastudios YogaOnline in Osnabrück 2016- Heute

YOGA UND MEDITATION

Yoga- und Meditationsretreats • 2003 bis heute

- Durchführung von Yoga- und Meditationsretreats in Indien und Europa seit fast 20 Jahren.
- Durchführung von Yoga- und Meditationsseminaren in Ländern wie Tschechien, Dänemark, den Niederlanden, Portugal, Ungarn, Tunesien, Syrien, Indien, Deutschland u.v.m.
- Durchführung eines Yoga Intensiv Programms seit 2008 bis heute im Himalaya, Indien.
- Meditationsforschung mit der Leibniz-Universität

IT UND MANAGEMENT

IT-Manager und Unternehmer • 1995 - 2002

- Arbeitete als IT-Manager STG International Ltd in Neu Delhi Indien
- Gründung eines eigenen IT-Unternehmens 1999-2002 in Neu-Delhi Indien

Akademisches Profil

UNIVERSITÄT DELHI

Bachelor of Commerce, 1995

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

- Kendriya Vidyalaya NEW DELHI- 1992

POST GRADUATE DIPLOMA

- Industrial Relations and Personnel Management- 1999, Bhartiya vidya bhawan New Delhi

YOGA AUSBILDUNG

- TTC, ATTC, SADaHNA INTENSIV 2001-2003
Sivanada Yoga Vedanta Ashram- Kerala Indien

Qualifikationen und Fähigkeiten

Unterrichtet in 4 Sprachen- Hindi, Punjabi, Englisch und Deutsch
Seminare in Yoga, Meditation und Philosophie
Verbindung von klassisch indischem Hatha Yoga mit modernem Lebensstil



Ashwani Bhanot

YOGA TEACHER

Persönliche Daten

Geburtsdatum: 09.11.1973
Geburtsort: Jagraon Punjab Indien
Aktuelle Nationalität: Deutsch
Familie: Verheiratet, ein 8-jähriger Sohn.
Wohnort: Hasbergen-Deutschland

Interessen & Hobbys

Ein geborener Reisender
Liebe Sport aller Art,
Stille, Bücher, Meditation & Menschen
Großer Fan von Michael Jackson

Yoga for Managers USP's

How to manage life better with yoga

- Ein Selbsthilfebuch für Yoga-Neulinge und erfahrene Yogis.
- Es ist ein Handbuch, das 5000 Jahre alte Yoga-Philosophie in das Berufsleben integriert und mit moderner Sichtweise verbindet.
- Yoga-Philosophie als Hilfsmittel für die sich ständig ändernden Lebensherausforderungen von heute.
- Ein Muss für Führungskräfte und Berufstätige in Unternehmen für mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, klaren Fokus und Konzentration.
- Dieses Buch befasst sich im Kern damit, wie alte Yoga-Philosophie verwendet werden kann, um eine perfekte Balance zwischen spiritueller und materialistischer Welt zu finden.
- Das Buch bietet Praxistipps und Übungen für Büroangestellte und Führungskräfte.
- Das Buch bietet Details zu praktischen Übungen, Atem-, Energie- und Gedankenmanagement. Holen Sie sich Tipps, um Stress abzubauen, Energie zu optimieren, sich besser zu konzentrieren und einen klaren Kopf zu bekommen.
- Mit einem Bonuskapitel für weibliche Führungskräfte und Tipps für Manager und CEOs.

Über mich

Hallo, ich bin Ashwani. Ich komme aus Indien und bin in einer Familie von Yogis aufgewachsen, weshalb ich Yoga schon seit meiner frühesten Kindheit kenne. Zudem hatte ich das Privileg, von verschiedenen Meistern aus dem Himalaya und Lehrern aus dem Westen in Yoga ausgebildet zu werden.

Ich habe mich mit diversen Yogaformen auseinander gesetzt und mich auf Sivananda-Yoga, Hatha-Yoga, Ashtanga-Yoga und Kundalini-Yoga spezialisiert. Die Traditionen des Sivananda-Yogas wie auch die der Bihar Yoga-Schule sind mir vertraut.

Mein Bestreben ist es, mit Einfühlsamkeit auf jeden Schüler individuell einzugehen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Ich möchte Übende dabei begleiten, Stärke, Beweglichkeit und inneren Frieden zu finden sowie Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. Ich habe den Wunsch, meine positive Lebenseinstellung und ein tiefes Verständnis der Yogaphilosophie weiterzugeben.

Das Konzept Yoga bei der Arbeit stellte ich in zahlreichen Organisationen vor, wie z.B. bei den Vereinten Nationen (unaid, undp, unicef), der Ford Foundation sowie in zahlreichen Botschaften (canadian high commission, chinesische Botschaft, slovenische Botschaft).

Yogaonline gründete ich mit dem Ziel, Yoga als Lebenskunst zu verbreiten.