



# Sh. L.N. Hindu College, Rohtak

Affiliated to M.D University, Rohtak

A post Graduate Co- Educational College, Bhiwani Road, Rohtak

Accredited by NAAC with 'B' (2.74) Grade

## Yoga Training Cell

## Annual Activity Report (2021-22)





### **Coordinator**

**Mrs. Anila Bathla**  
**Head, Department of Sanskrit**  
**Associate Professor**  
**Ph. No. 9017177657**  
**Email Id- [anilabathla471@gmail.com](mailto:anilabathla471@gmail.com)**



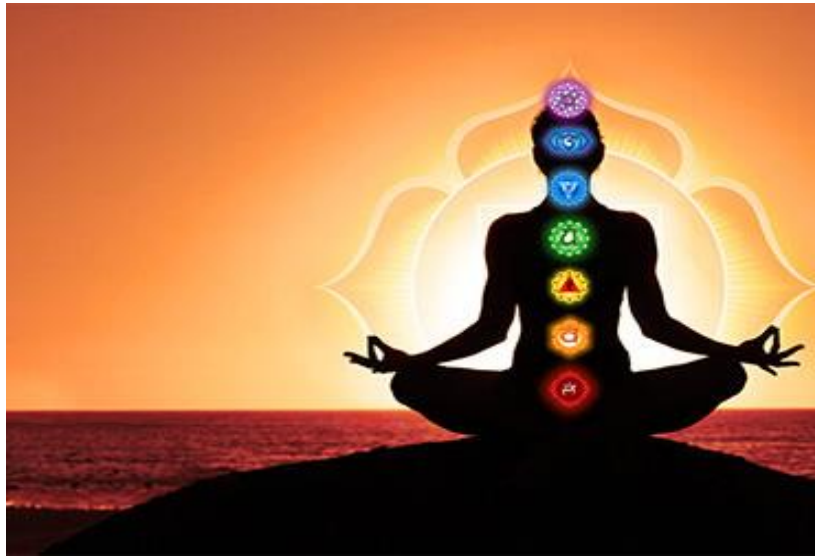
### **Convener**

**Dr. Promila Yadav**  
**Department of Political Science**  
**Assistant Professor**  
**Ph. No. 9466497346**  
**Email Id- [drpromilayadav09@gmail.com](mailto:drpromilayadav09@gmail.com)**

### **Committee**

- **Dr. Raunak Rathee (Department of English)**
- **Mrs. Kanchan (Department of Science)**
- **Mrs. Mausam (Department of Physical Education)**
- **Mr. Sumit (Department of Journalism)**

## Aims and Objectives of Yoga Training Cell



"Yoga" refers to an inner science comprising of a variety of methods through which human beings can achieve union between the body and mind to attain self-realisation. The aim of Yoga practice is to overcome all kinds of sufferings that lead to a sense of freedom in every walk of life with holistic health, happiness and harmony. Yoga education can prepare the students physically and mentally for the integration of their physical, mental and spiritual faculties so that the students can become healthier, and more integrated members of the society and of the nation. Therefore the college has established 'Yoga Training Cell' for the students. The aim of this cell is to provide Yoga education that helps in self discipline and self-control, leading to immense amount of awareness, concentration and higher level of consciousness.


Aims and objectives of Yoga education and Yoga Training Cell are-

- 1) To enable the student to have good health.
- 2) To practice mental hygiene.
- 3) To possess emotional stability.
- 4) To integrate moral values.
- 5) To attain higher level of consciousness.

## Index

<b>Sr. No</b>	<b>Date</b>	<b>Activity</b>	<b>No. of Participants</b>	<b>Page No</b>
1.	02.05.2022	One –Day Workshop on Yoga	75	5-7
2.	10.05.2022	Poster Making Competition	16	8-10
3.	17.05.2022 to 31.05.2022	15 Days Yoga Training Program	68	11-14
4.	21.06.2022	International Yoga Day	165	15-16

## **1. One-Day Workshop on Yoga for Healthy Life (May 02, 2022)**





**Sh. L.N. Hindu College, Rohtak**  
Affiliated to M .D . University, Rohtak  
A Post Graduate Co-Educational College Accredited By NAAC With 'B'(2.74) Grade

**Yoga Training Cell**  
in collaboration with  
**Women Cell**  
organizes

**One Day Workshop on Yoga For Healthy Life**

Date : May 2,2022  
Time : 8:30 am.  
Venue: HIMT Hall



**Swami Jogender Yogacharya Ji**  
Motivational Speaker

Coordinator  
Mrs. Anila Bathla  
Convener  
Dr. Promila Yadav

Organizing Committee  
Mrs. Mousam  
Mrs. Kanchan  
Mr. Sumit Kumar

Principal  
Dr. Rashmi Chhabra

Shri Lal Nath Hindu College's Yoga Training Cell in collaboration with Women's Cell organised a one-day yoga workshop, which was chaired by Principal Dr. Rashmi Chhabra. The chief guest was Swami Jogender Yogacharya ji (Motivational Speaker), who was joined by Shri Sunil Verma ji (President of Patanjali Yog Samiti) and Shri Jagbir Malik ji. The workshop was started by the lamp lighting ceremony by chief guest. Dr. Rashmi Chhabra shared her insightful thoughts and said that mental development is just as important as physical development, and this type of workshops will be organised for the holistic development of students in the future also.

Various Yoga practices like Anulom Vilom, Bhamari, jogging and subtle activities were done by the participants during this workshop. Swami Jogender ji explained the benefits of doing Suryanamaskar, as well as of all Pranayama in detail, along with it he told the participants that if you achieve a good mental health then no task is impossible in the world, for this you just have to think outside your limits. Dr. Raunak Rathee, Mrs. Mausam, Mrs. Kanchan and Mr. Sumit were members of the organizing committee of the workshop. Around 75 participants participated in this workshop. Dr. Neelam Maggu, Dr. Shikha, Mrs. Bandana, and Dr. Naveen were also present in this workshop.



## हिंदू कॉलेज में योग कार्यशाला

रोहतक। श्रीलाल नाथ हिंदू कॉलेज के योगा प्रशिक्षण प्रकोष्ठ एवं महिला प्रकोष्ठ ने



योग कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यशाला के मुख्य अतिथि स्वामी जोगेंद्र योगाचार्य रहे। इसके साथ पतंजलि योग समिति के अध्यक्ष सुनील वर्मा व जगवीर मलिक भी उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि ने दीप

प्रज्वलित कर कार्यशाला का शुभारंभ किया। कार्यक्रम की शुरुआत स्वामी जोगेंद्र योगाचार्य ने प्राणायाम में कपालभाति, अनुलोम-विलोम, ध्रामरी, जॉगिंग व सूक्ष्म क्रियाएं, सूर्य नमस्कार के साथ की। उन्होंने प्रतिभागियों से कहा कि यदि आप मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त कर लें तो दुनिया में कोई भी कार्य असंभव नहीं है। इसके लिए सीमाओं से बाहर आकर सोचना पड़ेगा। इस कार्यशाला का संचालन अनिला बठला व डॉ. प्रोमिला यादव ने किया। प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि शारीरिक विकास के साथ-साथ मानसिक विकास भी आवश्यक है। ब्यूरो

## कार्यशाला में कपालभाति, अनुलोम-विलोम और प्राणायाम कराकर बताया योग का महत्व



श्रीलाल नाथ हिंदू कॉलेज में आयोजित कार्यशाला में योग करवाते जोगेंद्र योगाचार्य। • जागरण।

जागरण संवाददाता, रोहतक : लाल नाथ हिंदू कॉलेज के योगा प्रशिक्षण प्रकोष्ठ एवं महिला प्रकोष्ठ के द्वारा कॉलेज प्राचार्या डा. रश्मि छाबड़ा की अध्यक्षता में योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला का कुशल संचालन अनिला बठला व डा. प्रोमिला यादव के दिशा निर्देश में किया गया। कार्यशाला में मुख्य अतिथि स्वामी जोगेंद्र योगाचार्य ( मोटिवेशनल स्पीकर ) रहे। उनके साथ सुनील वर्मा (पतंजलि योग

- लालनाथ हिंदू कॉलेज में हुई योगा प्रशिक्षण कार्यशाला
- कार्यशाला में 75 प्रतिभागियों ने लिया भाग

समिति के अध्यक्ष) तथा जगवीर मलिक भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान डा. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि शारीरिक विकास के साथ साथ मानसिक विकास भी आवश्यक है। आगे भी विद्यार्थियों

के लिए इस प्रकार की कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ की स्थापना की गई कार्यक्रम का विधिवत आरंभ स्वामि जोगेंद्र योगाचार्य के द्वारा प्राणायाम में कपालभाती, अनुलोम - विलोम ध्रामरी, जॉगिंग व सूक्ष्म क्रिया सूर्यनमस्कार को करते हुए किया गया। कार्यशाला में 75 प्रतिभागियों का भाग लिया। कार्यशाला में डा नील मरगु, डा. शिखा, बंदना, डा. रीनव डा. नवीन उपस्थित रहे।

## 2. Poster Making Competition on May 10, 2022.



### Sh. L.N. Hindu College, Rohtak

Affiliated to M.D. University Rohtak  
A Post Graduate Co-Educational College, Bhiwani Road, Rohtak  
Re-accredited by NAAC with 'B' (2.74) Grade

### Yoga Training Cell

Organizes

### Poster Making Competition

Topic:- *Different Postures of Yoga*

Date: May 10, 2022

Time:- 11: 00 AM

Venue: A-105

#### RULES/INSTRUCTIONS FOR COMPETITION

- 1) All UG and PG students can participate
- 2) Time Duration will be 1.30 hrs.
- 3) Medium: English / Hindi
- 3) Mention Your name, Class, Roll no, On Poster
- 4) Decision of the panel will be final

For any query contact; 9350255163,9896522426



#### Coordinator

Mrs. Anila Bathla

#### Convener

Dr. Promila Yadav

#### Organizing Committee

Dr. Raunak Rathee

Mrs. Mousam

Mrs. Kanchan

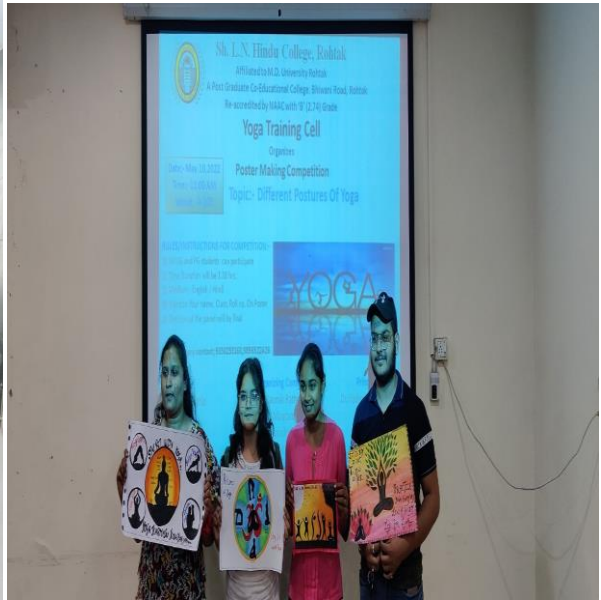
Mr. Sumit Kumar

#### Principal

Dr. Rashmi Chhabra

On May 10, 2022 **Poster Making Competition** was organized by Shri Lal Nath Hindu College's "Yoga Training Cell". The competition was conducted under the chairmanship of Principal Dr. Rashmi Chhabra. 16 students participated in the competition. The theme of the competition was various postures of yoga. Yoga cell coordinator Dr. Anila Bathla said that in today's world Yoga is the only way to overcome the stress of a busy life, because yoga not only gives the ability to fight with physical diseases but also help to get rid of mental stress. The competition was successfully organized under the guidance of Mrs. Mausam and Mrs. Kanchan and Mr. Sumit in which Dr. Promila Yadav, Dr. Raunak, Mrs. Kanchan, Mrs. Gausam played the role of jury. Pratishtha, BA first year got first position, Divya BA first year got second place, Govansh Sharma BA first year got third place and Nidhi B.Sc third year got Consolation prize.





## पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में प्रतिष्ठा प्रथम



पोस्टर मेकिंग स्पर्धा के प्रतिभागियों के साथ शिक्षक । ● जागरण।

**रोहतक :** श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय के योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ के द्वारा कालेज प्राचार्या डा . रश्मि छाबड़ा की अध्यक्षता में पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका विषय योग के विभिन्न आसन रहा। योग सेल संयोजिका डा . अनीला बठला ने कहा कि आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी के तनाव को दूर करने का एक मात्र उपाय

योग है। योग शारीरिक बीमारियों से लड़ने की क्षमता देता है। प्रतियोगिता में निर्णायक मंडल की भूमिका में डा . प्रोमिला यादव, डा . रौनक, कंचन, मौसम रहे। प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर प्रतिष्ठा बीए प्रथम वर्ष, द्वितीय स्थान पर दिव्या बीए प्रथम वर्ष व निधि बीएससी तृतीय वर्ष रही। इस प्रतियोगिता में डा . प्रोमिला यादव, डा . रौनक राठी व सुमित मौजूद रहे।

## पोस्टर मेकिंग में प्रतिष्ठा प्रथम, दिव्या द्वितीय



**रोहतक।** श्रीलाल नाथ हिंदू महाविद्यालय के योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ की ओर से मंगलवार को योग के विभिन्न आसन विषय पर पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। योग सेल संयोजिका डॉ. अनिला बठला ने कहा कि भागदौड़ भरी जिंदगी के तनाव को दूर करने का एक मात्र उपाय योग है। योग न केवल बीमारियों से लड़ने की क्षमता देता है अपितु मानसिक तनाव से भी निजात दिलाता है। प्रतियोगिता का उद्देश्य विद्यार्थियों को योग के महत्व के प्रति जागरूक करना रहा। प्रतियोगिता में प्रतिष्ठा प्रथम, दिव्या द्वितीय और गोवांश शर्मा तृतीय स्थान पर रहे। सांत्वना पुरस्कार निधि को मिला। निर्णायक मंडल की भूमिका में डॉ. प्रोमिला यादव, डॉ. रौनक, कंचन व मौसम रहे। प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने विजेताओं को बधाई दी। इस अवसर पर अनिला बठला, डॉ. प्रोमिला यादव, डॉ. रौनक, मौसम, कंचन व सुमित मौजूद रहे। ब्यूरो

**3. 15- Days Yoga Training Program on (Common Yoga Protocol)**  
**17.05.2022 to 31.05.2022**



A 15-days yoga training program (17<sup>th</sup> May to 31<sup>st</sup> May 2022) was organized by "Yoga Training Cell" under the chairmanship of Principal Dr. Rashmi Chhabra. 68 students were registered for this workshop. Everyday Yoga Sessions were initiated by Mrs. Anila Bathla (Coordinator Yoga Training Cell) by reciting Prayer and Gayatri Mantra followed by Common Yoga Protocol, provided by (Ministry of Ayush. Govt. of India). On this occasion, Mrs. Anila Bathla told that intellect resides in a healthy body, Yoga is very beneficial to keep body and mind healthy. It is an inner science comprising of a variety of methods through which human beings can achieve union between the body and mind to attain self-realisation. The aim of Yoga practice (sādhana) is to overcome all kinds of sufferings that lead to a sense of freedom in every walk of life with holistic health, happiness and harmony. Such workshops/programs help students for their intellectual development, as well as health body. Mrs Mausam as an yoga expert helped the students to exercise and practice various yoga postures. Dr Raunak advised the participants to practice yoga everyday for healthy lifestyle. In this 15-days workshop Students enthusiastically

participated and learned different types of asanas such as Tadasana, Vrikshasana, Padahastasan, Trikonasana, Bhadrasan, Ustrasan, Kati Chalan asana, whose videography was covered daily by the BAJMC students Pankaj and Sanjeev. Dr. Promila Yadav, convener of Yoga Training Cell thanked all the members of the for the successful conduct of the workshop.





## योग करने से दूर होता है तनाव



रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में योगा प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा चल रहे योग शिविर में ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, कटी चालन आसन कराए गये। प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही बुद्धि का वास होता है, तन और मन को स्वस्थ

रखने के लिए योगा जरूरी है। संयोजिका अनिला बाठला ने बताया कि योगा हमारे शरीर से नकारात्मक और मानसिक रोगों को दूर करने में सहायता करता है, यह तनाव स्तर को कम करने और जागरूकता बढ़ाने में सहायक होता है। इस अवसर पर डॉ. प्रोमिला यादव, डॉ. रौनक, मौसम, कंचन, सुमित आदि मौजूद रहे।

## स्वस्थ शरीर में ही होता है बुद्धि का वास : डा. रश्मि छाबड़ा



लालनाथ हिंदू कालेज में योगाभ्यास करते विद्यार्थी व शिक्षक।

रोहतक, 19 मई (दोपक) : लाल नाथ हिंदू कालेज में प्राचार्य डा. रश्मि छाबड़ा की अध्यक्षता में योगा प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा 15 दिवसीय योग शिविर के तीसरे दिन विभिन्न आसनों का अभ्यास किया गया। इस अवसर पर डा. रश्मि छाबड़ा ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही बुद्धि का वास होता है। तन और मन को स्वस्थ रखने के लिए योगा बहुत ही फायदेमंद होता है। इस तरह की कार्यशालाओं से विद्यार्थियों में बौद्धिक विकास, कौशल विकास के साथ-साथ स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता में भी वृद्धि होती है।

उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए हमें इस तरह की गतिविधियों का आयोजन करते रहना चाहिए। योग शिविर के तीसरे दिवस पर कॉमन योगा प्रोटोकॉल के अनुसार अभ्यास कराया गया, जिसमें विभिन्न प्रकार के योग किए गए, जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, कटी चालन आसन कराए गये।

इस अवसर पर संयोजिका अनिला बटला ने बताया कि योगा हमारे शरीर से नकारात्मक और मानसिक रोगों को दूर करने में सहायता करता है। यह तनाव स्तर को कम करने और जागरूकता बढ़ाने में सहायक होता है। महाविद्यालय में आयोजित इस योग शिविर में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस अवसर पर समन्वयक की भूमिका डा. अनिला बटला व डा. प्रोमिला यादव ने संयोजिका की भूमिका निभाई। प्राचार्य डा. रश्मि छाबड़ा ने योगा प्रशिक्षण प्रकोष्ठ के सभी सदस्यों को कार्यशाला के सफल संचालन की सराहना की और सभी विद्यार्थियों को इस कार्यशाला की शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर डा. रश्मि छाबड़ा, अनिला बटला, डा. रौनक, मौसम, कंचन, सुमित सहित अन्य सदस्य मौजूद रहे।

## शिविर में विद्यार्थियों ने किया योगाभ्यास

रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू कॉलेज में योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ की ओर से 15 दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। प्राचार्य डॉ. रश्मि छाबड़ा की अध्यक्षता में शिविर के तीसरे दिन ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, भद्रासन,

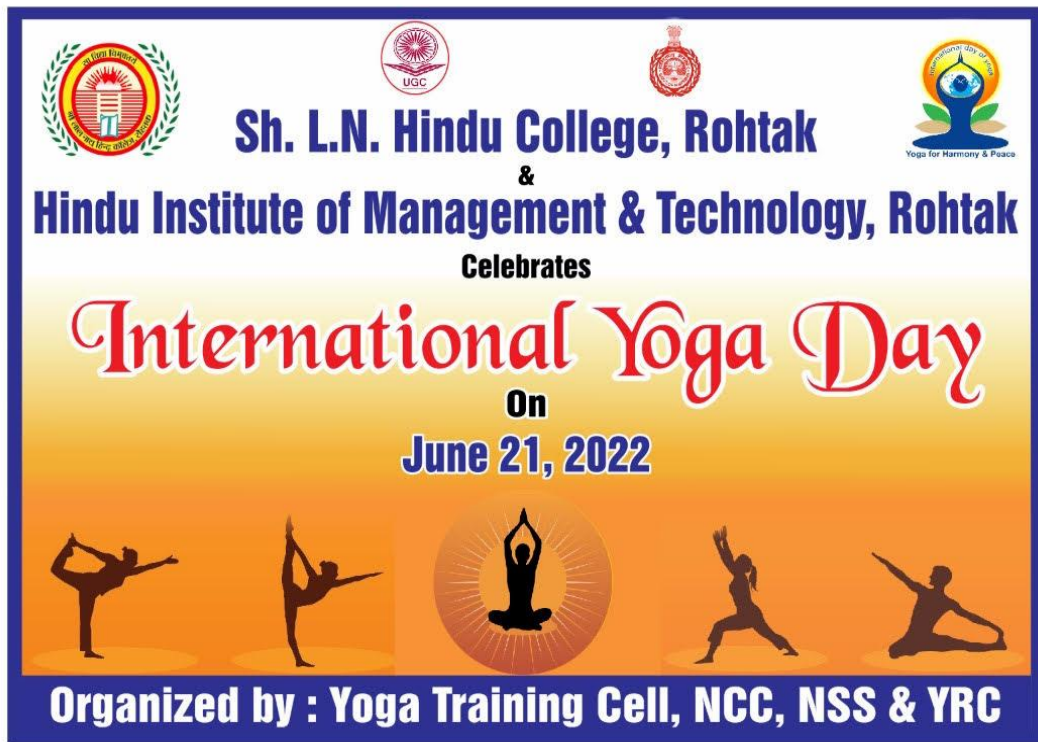
### 15 दिवसीय योग शिविर का आयोजन

उष्ट्रासन, कटीचालन आसन कराए गए। प्राचार्य ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।

तन-मन को स्वस्थ रखने के लिए योग फायदेमंद है। इस तरह की कार्यशालाओं से विद्यार्थियों में बौद्धिक विकास, कौशल के विकास के साथ स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता भी आती है।

विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए हमें इस तरह की गतिविधियों का आयोजन करते रहना चाहिए। संयोजक अनिला बाठला ने कहा कि योगा हमारे शरीर से नकारात्मक और मानसिक रोगों को दूर करने में सहायता करता है। यह तनाव स्तर को कम करने व जागरूकता बढ़ाने में सहायक है। समन्वयक की भूमिका डॉ. अनिला बटला व डॉ. प्रोमिला यादव ने निभाई। इस मौके पर डॉ. रौनक, मौसम, कंचन, सुमित व अन्य प्राध्यापक मौजूद रहे। ब्युरो

#### 4. International Yoga Day on 21<sup>st</sup> June 2022.



On June 21, 2022, International Yoga Day was celebrated which was organized by Yoga Training Cell, NCC, NSS and YRC, under the chairmanship of Principal Dr. Rashmi Chhabra. All the faculty members and around 120 students were part of this event. All the participants practiced Yoga by following Common Yoga Protocol provided by Ministry of Ayush, Govt. of India. On this occasion President Hindu Education Society, Sh. Sudarshan Kumar Dhingra, Former President, Shri Rajesh Kumar Sehgal Ji, Secretary Shri Jitendra Mehta Ji, Manager Shri Shyam Kapoor Ji (Shri Lal Nath Hindu College), Manager Shri Nand Lal Girdhar Ji (S.F.S.) , Manager Shri Ajay Nijhawan Ji (Hindu Public School), Director HIMT Shri Hitesh Dhal marked their presence.



**मानसिक तौर पर भी स्वस्थ रखता है योग : छावड़ा**

रोहतक के लालनाथ हिंदू कालेज में योगाभ्यास करते हुए विद्यार्थी । ● जागरण

रोहतक : श्री लाल नाथ हिंदू कालेज में मंगलवार को प्राचार्या डा . रश्मि छावड़ा की अध्यक्षता में विश्व योग दिवस पर योगाभ्यास कराया गया । उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि योग ऐसा प्रभावशाली अभ्यास है । योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ व कार्यक्रम समन्वयक अनिला बटला ने बताया कि कालेज में 15 दिवसीय योगाभ्यास कार्यशाला का आयोजन किया गया । इस अवसर पर

हिंदू शिक्षण संस्थान के प्रधान सुदर्शन कुमार धींगड़ा, पूर्व प्रधान राजेश कुमार सहगल, सचिव जितेंद्र मेहता, संयोजिका डा . प्रोमिला यादव, राजेश व डा . शालू जुनेजा, नीलम मग्गू, डा . मिनाक्षी गुगनानी, डा . शिखा फोगाट, डा . अंजू देसवाल, डा . पूजा चावला, डा . हरदीप, डा . चित्रा, डा . वीरेंद्र बलोदा, कंचन, सुमित कुमार, सोनिया बोहत, मीनू, तनुजा आदि मौजूद रहे ।