



Sh.L.N.HinduCollege,Rohtak

Affiliated to M.D University, Rohtak

Apost Graduate Co-Educational College, Bhiwani Road, Rohtak Accredited by
NAAC with 'B' (2.74) Grade

Yoga Training

Cell Annual Activity Report (2025-26)





Coordinator

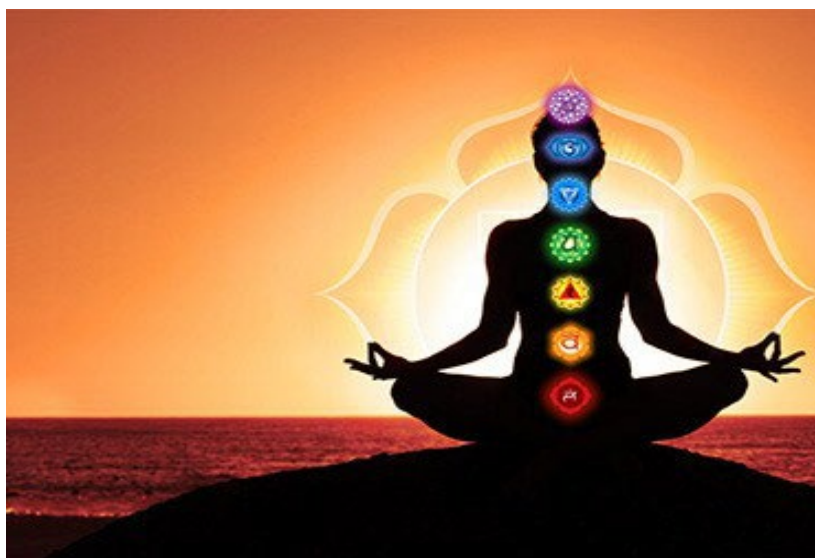
Mrs. Anila Bathla
Assistant Professor
Department of Sanskrit
Ph. No: 9017177657
Email id: anila.bathala.lnhcr@gmail.com

Co-Coordinator



Member
Dr. Promila Yadav
Assistant Professor
Department of Political Science
Ph. No: 9466497346
Email id promila.yadav.lnhcr@gmail.com

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-realization. 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

Sr.No	Date	Activity	No. of Participants	PageNo
1.	10.02.2026to 12.02.2025	Workshop on Surya- namaskar	239	4-07
2.	21.06.2026	International Yoga Day	103	07-09

Workshop on Surya-Namaskar

A three-day 'Surya Namaskar Campaign 2026' (held from February 10 to 12) was successfully organized under the aegis of the Yoga Training Cell, the Haryana Yoga Commission, and the Department of AYUSH. The event was conducted under the chairmanship of the college Principal, Dr. Anil Kumar Taneja. Describing the campaign as a significant initiative towards health awareness, the Principal remarked that Yoga is an ancient Indian way of life recognized globally, fostering physical health, mental peace, and spiritual growth. He thanked the students, staff members, and associates for making the event a success and emphasized the importance of incorporating Surya Namaskar into one's daily life for a healthy body. Ms. Anila Bathla, Coordinator of the Yoga Training Cell, educated the students about the positive impact of Yoga on life during the campaign. Under the guidance of Dr. Hardeep Singh, staff members and students practiced Surya Namaskar and Pranayama, ensuring the event's success. All participants performed Surya Namaskar and pledged to incorporate the practice into their lives.



सूर्य नमस्कार अभियान का शुभारंभ



रोहतक। श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय में हरियाणा योग आयोग और आयुष विभाग के सहयोग से महाविद्यालय के योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय सूर्य नमस्कार अभियान-2026 का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने की। योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ की समन्वयिका अनिला बठला ने बताया कि यह अभियान 10 फरवरी से 12 फरवरी तक चलेगा, जिसमें विद्यार्थियों और स्टाफ को नियमित रूप से सूर्य नमस्कार और योग का अभ्यास कराया जाएगा। उद्घाटन सत्र में प्राचार्य डॉ. तनेजा ने कहा कि योग आज के समय में जीवन का अत्यंत आवश्यक हिस्सा बन चुका है और इसे विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त है। उन्होंने विद्यार्थियों को प्रतिदिन योग करने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। कार्यक्रम के दौरान डॉ. हरदीप सिंह और मौसम के निर्देशन में सूर्य नमस्कार और प्राणायाम का अभ्यास कराया गया।

सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम का किया अभ्यास

ऋषि की आवाज ब्यूरो रोहतक। हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग के तत्वावधान में स्थानीय लाल नाथ हिंदू कॉलेज के योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित तीन दिवसीय सूर्य नमस्कार अभियान 2026 के दूसरे दिन की शुरुआत गायत्री मंत्र के उच्चारण से की गई।



प्रकोष्ठ समन्वयिका अनिला बठला ने नियमित सूर्य नमस्कार के महत्व पर प्रकाश डाला। मौसम के दिशा निर्देशन में विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम का अभ्यास किया। कार्यक्रम का समापन शांति मंत्र के साथ किया गया। इस दौरान डॉ. रश्मि छाबड़ा, डॉ. मीनाक्षी गुगनानी, डॉ. राजेश, डॉ. प्रोमिला यादव, डॉ. शिखा, डॉ. संदीप सहित अन्य स्टाफ सदस्य व विद्यार्थी मौजूद रहे।



श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय में तीन दिवसीय सूर्य नमस्कार अभियान का सफल समापन

रोहतक। श्री लाल नाथ हिन्दू महाविद्यालय में हरियाणा योग आयोग एवं आयुष विभाग के सहयोग से योग प्रशिक्षण प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित तीन दिवसीय सूर्य नमस्कार अभियान (10 से 12 फरवरी) का सफल समापन किया गया। कार्यक्रम का समापन महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा की अध्यक्षता में हुआ। उन्होंने योग को भारतीय जीवन पद्धति की अनमोल धरोहर बताते हुए कहा कि सूर्य नमस्कार से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आत्मिक विकास संभव है। उन्होंने विद्यार्थियों और स्टाफ के सहयोग की सराहना करते हुए सभी से इसे दैनिक जीवन में अपनाने का आह्वान किया।

International YogaDay on 21stJune2025.

Under the guidance of the Haryana Yoga Commission and the AYUSH Department, Government of Haryana, the 12th International Day of Yoga – "Yoga Sangam" was organized today at Shri Lal Nath Hindu College, Rohtak. The event was jointly organized by the Yoga Cell, NCC, NSS, YRC, and Women's Cell of Shri Lal Nath Hindu College, Rohtak, along with the Hindu Institute of Management and Technology, Rohtak. The programme commenced with the rendition of the Haryana State Song. In his presidential address, Principal Shri Anil Kumar Taneja emphasized that yoga makes our lives healthy and balanced. He stated that the practice of yoga strengthens us physically, mentally, and spiritually, and helps maintain a disease-free body. The programme was conducted by Dr. Hardeep Singh, who led the participants through the Common Yoga Protocol and the prescribed sequence of yoga practices. The first session concluded with the National Song. Continuing the programme, Dr. Rashmi Chhabra guided the participants through Surya Namaskar. Thereafter, the specially invited yoga instructor, Mrs. Anila Bathla, explained the importance of Pranayama and conducted a pranayama session for all participants. On this occasion, the programme was graced by the presence of the distinguished guests Dr. Anita and Mrs. Renu Anand. The event concluded with the singing of the National Anthem. Among those present were Dr. Hitesh Dhal, Dr. Anju Deswal, Dr. Rajesh Gehlawat, Dr. Shikha Phogat, Dr. Sumit Kumari Dahiya, Dr. Chitra Sharma, Dr. Sandeep Kumar, Mr. Pawan, Mr. Gagan, Mr. Deepak, Mr. Naveen, along with other faculty members, non-teaching staff, and students.



Sh. L. N. Hindu College, Rohtak

A Govt. Aided Post Graduate Co-Educational College,
Affiliated to M.D. University Rohtak, Approved by AICTE New Delhi,
NAAC Accredited & ISO 9001: 2015 Certified Institute

<https://lnhinducollege.edu.in> hindu_bca@yahoo.com Bhiwani Road Nearby Bhiwani Chungi, Rohtak-124001, Haryana, India

Ref. No. 2026/June/Fac/181

Date: 20.06.2026

Notice

All the Staff members are requested to note their duties for the organization of Yoga Sangam (12th International Yoga Day) on 21 June, 2026 in the College Campus. *Reporting time for all on duty is 6:00 AM.*

Photography	Dr. Sumit (BAJMC)
Refreshment	Mr. Kamlesh & Mr. Mohit
Yoga Mats	Mr. Kamlesh, Mrs. Renu, Mrs. Geeta, Mr. Mohit, Mrs. Sonia, Mr. Gobind, Mr. Sumit, Mr. Mahesh, Mr. Rinku, Mr. Rehman, Mr. Vikas, Mrs. Rekha, Mrs. Mukesh
Sound Arrangement	Dr. Sumit (BAJMC), Mr. Parvesh, Mr. Parveen
Press Note	Dr. Parveen Sharma, Dr. Chitra Sharma
Preparation of Report	Dr. Sunny Kapoor, Mrs. Shweta
Flex Arrangement	Dr. Rajesh, Dr. Hardeep Singh
Attendance	Dr. Parveen Sharma & Dr. Shalu
Misc. Arrangements	Mr. Rajesh, Mr. Sunil Batra, Mr. Gaje Singh, Mr. Bhagat Singh, Mr. Rehman, Mr. Rahul, Mr. Krishan,


Principal



SH. L.N. HINDU COLLEGE ROHTAK



(Under the aegis of Haryana Yog Aayog, Govt. of Haryana)

:- CELEBRATES -:

Yoga Sangam 2026



**International
Day of Yoga**

21 June, 2026

Organised by : Yoga Club, YRC, NCC, NSS & Women Cell





रोहतक। लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग संगम कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्राचार्य अनिल कुमार तनेजा ने कहा योग हमारे जीवन को स्वस्थ एवं संतुलित बनाता है। इस अवसर पर रेणु आनंद, डॉ. हितेश ढल, डॉ. अंजू देशवाल, डॉ. राजेश गहलावत, डॉ. शिखा फोगाट, डॉ. सुमित कुमारी दहिया, डॉ. चित्रा शर्मा आदि मौजूद रहे। स्रोत : आयोजक

योगमय हुआ शहर



लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में मनाया योग दिवस

रोहतक। श्री लाल नाथ हिंदू महाविद्यालय में योग आयोग व आयुष विभाग, हरियाणा सरकार के दिशा-निर्देशन में 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग संगम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम महाविद्यालय के योग प्रकोष्ठ, एनसीसी, एनएसएस, वाईआरसी, महिला प्रकोष्ठ और हिंदू इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एंड टेक्नोलॉजी के संयुक्त तत्वावधान में हुआ। प्राचार्य डॉ. अनिल कुमार तनेजा ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में कहा कि योग हमारे जीवन को स्वस्थ, संतुलित और शरीर को निरोग बनाता है। इस अवसर पर डॉ. अनीता और रेणु आनंद विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहीं। कार्यक्रम में डॉ. हितेश ढल, डॉ. अंजू देशवाल सहित भारी संख्या में शिक्षक, कर्मचारी व विद्यार्थी मौजूद रहे।

