

Webinar on Stress Management

A webinar on Stress Management during Covid 19 –was organised EBSB cell faculty of engineering and technology on 27 June 2020. The session was open for all academicians, faculty, research scholars and students of all streams across India. **Dr Surakshit Goswami (Founder of Yogmandiram Trust & Bhartiya Yog Shikshak Sangh)** was invited as the resource person for the Webinar

The session started at 12.00 p.m by a welcome note and the introduction to the resource person by **Prof. Pankaj madan** ,Dean FET, **Dr. Lokesh joshi**, organiser of the event addressed the participants and highlighted the objective of the webinar and conveyed the best wishes. in the webinar, spoke about the importance of managing the stress during the pandemic covid 19. She educated the participants about the wrong steps taken by the people in managing the stress. She also suggested them the right procedures/ steps to be taken to manage stress as it is important to maintain strong mental health along with the physical fitness.

तनाव प्रबंधन पर आयोजित हुआ वेबिनार

(उत्तर केसरी व्यूरो) में जरूरी बताया और सभी प्रतिभागियों को इस वेबिनार में जुड़ने पर धन्यवाद दिया। आयुर्विज्ञान संकाय के संकायाध्यक्ष प्रोफ. ईश्वर भारद्वाज जी ने मुख्य वाक्ता का स्वागत करते हुए बताया की मानसिक अवसाद का मुख्य कारण ही तनाव है और योग के अभ्यास से इसको कम किया जा सकता है। योगाचार्य डॉ. सुरेश्वर गोस्वामी ने अपने व्याख्यान में तनाव के ब 5 / होने वाली प्रेरणाओं के बारे में बताया और उनके प्रबंधन के लिए योग आसन एवं प्राणायाम के माध्यम से किस प्रकार हम तनाव को कम कर सकते हैं यह भी सबको सिखाया।



आज के समय में तनाव युवाओं में तनाव के कारण हो रहे मानसिक अवसाद की ओर भी ध्यान देने की बात कही। आयोजित एवं प्रोत्साहित संकाय के संकायाध्यक्ष प्रोफ. पंकज मदान ने भी तनाव प्रबंधन को सबके जीवन

www.gkv.ac.in

Stress Management
by
World Renowned Speaker
27 June, 2020, 12:00 PM – 1:00 PM
Click here to Register : <https://bit.ly/3eeE9ju>
@gkvsocial @gkvharidwar #gkv_hdr



Dr. Surakshit Goswami
Founder Director, Yog Mandiram Trust and
Chief Spiritual Officer, The Times of India Group, New Delhi

Prof. Pankaj Madan **Dr. Lokesh Joshi** **Dr. Sugash Bhardwaj**
Webinar Chair Organizer Co-Organizer

Organized by:
EK BHARAT SHRESTH BHARAT CELL
FACULTY OF ENGINEERING & TECHNOLOGY
GURUKULA KANGRI VISHWAVIDYALAYA, HARIDWAR