

VITA

(deutsch | english)

Ashish Mehta

**Autor, Meditation Guide
Yoga & Wellnesscoach**



Ashish Mehta – Vita (deutsch)

Leitspruch:

"Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung, warum nicht auch seinen Geist und sein Herz?"
(Indisches Sprichwort)

Allgemeines:

Ich wurde 1974 in Dehra Dun geboren. Dehra Dun ist eine wunderschöne Stadt, welche im Vorland des Himalayas in Indien liegt. Mein Vater, welcher 'Hatha Yoga' praktizierte, war mein erster Yogalehrer und ich begann Yoga Asanas zu praktizieren, als ich 11 Jahre alt war.

Meine Gabe, Menschen zu helfen und zu heilen, katapultierte mich bereits in ganz frühen Jahren auf den Pfad 'Life-Balance'.

Mein innerer Durst, die verschiedenen Techniken der Heilung zu erlernen sowie meine eigenen Ideen hierzu weiterzuentwickeln, führte mich zu vielen bekannten sehr spirituellen Orten auf der ganzen Welt.

Im Jahr 1996 ging ich nach Mumbai und war sehr glücklich, dort verschiedene Arten der Heilkunst und Methoden zu erlernen. Ich wurde fachgerecht durch zertifizierte Lehrer in 'Body-Mind' Trainingsprogramme, Hypnose, Feng Shui, Ayurveda, Advanced Pranic Healing Techniken und 'Magnified Healing' ausgebildet.

Dort habe ich entdeckt, dass Menschen beides in ihrem Leben brauchen, nämlich Leichtigkeit und Disziplin.

Später in 2005 brachte mich mein selbst kreierte Schicksal nach Deutschland. Seitdem gebe ich Coachings, Ausbildungskurse und Workshops zu verschiedenen Themen rund um Wellness für die Balance unseres Körpers und Geistes durch Yoga und Meditationstechniken.

Mein Ziel ist es, die moderne Medizin zu ergänzen und dazu beizutragen, die seit langen versteckten Leiden (psychische sowie körperliche Beschwerden) meiner Patienten / Klienten durch Nutzung verschiedener Heilungstechniken schnell zu lindern.

Mein erstes Buch "Der Glücksvertrag" ist im Oktober 2012 erschienen. Mein zweites Buch "Du bist Heilung" erscheint im März 2017.

Coaches, die mich inspiriert haben:

– Bob Proctor, John Assaraf, Dr. Deepak Chopra, Dr. Wayne Dyer und Dr. Joe Vitale

Einsatzfelder:

- Glücksmanagement Coaching
- Mut-Aufbau Coaching
- individuelle Beratung zu Yoga und Wellness
- Voice- & Breath-Coaching
- Mind-Body Training
- Hypnose
- Feng-Shui-Beratung
- Paarsessions (Partnerschaft-Beziehung)
- Complete Teenage Development Coaching

Referenzen:

Als ein Yoga & Wellness Coach und Autor habe ich meine Arbeit in verschiedenen Städten in Deutschland und Indien ausgeübt:

- MeridianSpa, Hotel Grand Elysee, KaifuLodge in Hamburg
- 'Pantha Hatha Yoga' am Board des TUI Kreuzfahrtschiffes
- diverse Workshops und zertifizierte Ausbildungskurse im UTA Institut in Köln
- Well-Being & Abundance Seminar in Dehra Dun (Indien)
- Gastredner über Pantha Hatha Yoga & Hinduismus am Interkulturellen PIASTA-Abend der Uni Hamburg

Medien & TV:

Interviews u.a. in VOX, stern TV, NDR Nordmagazin, 3sat, TIDE TV, Doordarshan (Indian TV), Yoga Journal, Bild der Frau, MEDivitalis, AOK Magazin, Sunday Times of India usw.

Kunden:

– CEO von Frontline GmbH, König der Löwen Musical Crew, CEO von voice economy GmbH, CEO von Rainbow Tours, diverse Prominente usw.

Ashish Mehta – Vita (english)

Inspirational Statement:

"Change your thoughts and you change your world." (Norman Vincent Peale)

My Introduction:

I was born in the year 1974 in Dehra Dun. It is a beautiful city located on the foothills of Himalayas in India. My father who practised 'Hatha Yoga' was my first yoga teacher and I began practising yoga asanas when I was 11 years young.

My gift to help and heal people propelled me pretty early in my this life on this path of 'Life-Balance'.

My inner thirst to learn the various techniques and self-improvisation took me to several positive highly vibrating spiritual places around the world.

In 1996 I went to Mumbai and there I was fortunate to learn different healing arts and methods. I am technically trained by certified teachers for 'Body-Mind' Training Programmes, Hypnosis, Feng Shui, Ayurveda, Advanced Pranic Healing Techniques and Magnified Healing.

Later in the year 2005 my self-created destiny brought me to Germany. Since then I am giving Coaching, Training and Workshops on various subjects related to wellness for balancing our body and mind with yoga and meditation techniques.

It is my aim to complement modern medicine and to help alleviate rapidly the sufferings of my patients / clients with psychological and physical ailments by using diverse techniques that have long been hidden.

The best way I feel is the combination of spontaneity with discipline to achieve our goals.

My first book in German language "Der Glücksvertrag" which means "The Contract of Happiness" in English was released in October 2012. My second book in German language "Du bist Heilung" which means "You are the healing" in English will be releasing in March 2017.

Coaches who inspired me:

– Bob Proctor, John Assaraf, Dr. Deepak Chopra, Dr. Wayne Dyer and Dr. Joe Vitale

Operational Programmes:

- Happiness Management Coaching
- Courage Building Coaching
- Individual Consultancy on Yoga and Wellness
- Voice- & Breath-Balancing-Coaching
- Body-Mind Training
- Hypnosis
- Feng-Shui-Consultancy
- Workshops and Seminars on Work-Life-Balance
- Relationship Couple Sessions
- Complete Teenage Development Coaching

My Credentials:

As a Yoga & Wellness Coach and an Author I have given my services in several cities in Germany and in India:

- MeridianSpa, Hotel Grand Elysee, KaifuLodge in Hamburg
- 'Pantha Hatha Yoga' on board @TUI Cruises
- diverse Workshops and Zertificate Courses in UTA Institute in Cologne
- Well-Being & Abundance Seminar in Dehra Dun (India)
- Guest Speaker for University of Hamburg on Pantha Hatha Yoga & Hinduism

Media & TV:

Interviews e.g. in VOX, stern TV, NDR Nordmagazin, 3sat, TIDE TV, Doordarshan (Indian TV), Yoga Journal, Bild der Frau, MEDIVitalis, AOK Magazin, Sunday Times of India etc.

My Clients:

– CEO from Frontline GmbH, Lion King Musical Crew, CEO from voice economy GmbH, CEO from Rainbow Tours, diverse Prominent etc.