

Win Silvester

Geb.Datum: 05.06.1973
Geb.-Ort: Bonn
Staatsangehörigkeit: deutsch (indische Herkunft)
Familienstand: ledig
Adresse: Saarbrückenerstr.66, 53117 Bonn
Tel.: 0228 670600
Mobil: 0179 5234110
Email: win@q-fitness.de
Internet: www.win-silvester.de
www.fitness-academy.eu
www.auszeit-seminare.de



Ausbildung (Schule/Studium)

seit Oktober 2013 B. Sc. Psychologie i. A. (Fernuniversität Hagen)
April 2004 – März 2008 M. A. Gesundheitsmanagement (Universität Koblenz-Landau)
Nov. 2007 – Sept. 2010 medizinischer Ayurveda-Spezialist (Studium der Ayurveda-Medizin)
(Europäische Akademie für Ayurveda)
1992 – 2000 Studium an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn:
Amerikanistik, Anglistik, Jura, Erziehungswissenschaften
1992 Abitur (Collegium Josephinum Bonn)

Zusatzqualifikationen

2014 Ayurveda Gesundheitscoach (IHK)
2013 Ausbildereignung (AEVO, IHK Köln)
wingwave®-Coach (Eiler-Akademie, Köln)
2003 Tai Chi Chuan - Lehrer (24-er / Peking Form im Yang-Stil)
Ernährungstrainer (BSA-Akademie)
2000 Group Fitness Instructor (A-Lizenz) (DFAV)

Derzeitige Tätigkeiten:

Berater im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
(Schwerpunkt psychische Gesundheit und Führung)
Mentalcoach (u. a. im Spitzensport: Tanzsport und Basketball)
Referent an der Europäischen Akademie für Ayurveda, Fachbereichsleiter im
Fachlehrgang **Ayurveda Gesundheitscoach (IHK)**
Referent für das Kamalashila-Institut, Zentrum für buddhistische Studien
(Schwerpunkte: **Stressmanagement, Meditation**)
Inhaber und Ausbildungsleiter der **Q-Fitness Academy für Fitness und Gesundheit**

Win Silvester

Ehrenamtliche Tätigkeiten

- Seit 2013 Vorstandsmitglied im Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten (VEAT)
- Seit 2012 Mitglied im Prüfungsausschuss für Sport- und Fitnesskaufleute der IHK Bonn

Vergangene Tätigkeiten

- 2008 – 2011 Leiter des Gesundheitszentrums Baskets Sportfabrik (Bonn)**
- 2006 – 2007 Referent für Robinson (Tui)** (Fitness- und Kinderfitness-Experte)
- 2004 - 2009 Inhaber des Tanz- und Gymnastikstudio impuls (Alfter)**

Aus- und Fortbildungen (Auswahl):

- Juni 2013 Ausbildung der Ausbilder (AEVO) (IHK)
- März 2013 Ausbildung zum wingwave-Coach
- September 2012 Ayurveda Diätetik: Nahrung als Medizin (als Übersetzer)
- Mai 2012 Stressmanagement mit Ayurveda (Dr. Nambi, Birstein) (als Übersetzer)
- Februar 2012 Spezialtechniken der Ayurveda Manualtherapie - Vertiefung (Dr. Ravi, Birstein) (als Übersetzer)
- Juni 2011 M.Y.T. (Martial Arts – Yoga – Training) (Inside Yoga, Frankfurt)
- März 2011 Nick Vujicic: Workshop: „No limits“ (Erfurt)
- Februar 2011 ComplexCore- Rumpfstabilisation in Training und Therapie (Roman Jahoda, Bonn)
- Januar 2011 Senso-motorisches Training für Kinder (Fa. Togu, Prien am Chiemsee)
- Mai 2010 Das Geheimnis des Gelingens – Symposium (Alanus-Hochschule, Alfter)
- Februar 2010 **Klinik-Praktikum** am J. S. Ayurveda College, Nadiad (Gujarat, Indien)
- November 2009 **TEDIndia** – Conference (Mysore, Indien) (www.TED.com)
- Februar 2009 **Praktikum / Internship** an der Benares Hindu University (BHU), Faculty of Ayurveda inkl. Hospitation im angeschlossenen Krankenhaus (Ayurvedic Medicine)
- Januar 2008 **FUNctional Training (Violetta Schuba, Fa. Togu)**
- November 2007 **Sattvavajaya: psycho-mentale Heilmethoden des Ayurveda**
- August 2007 **Wissenschaft und Spiritualität: neue Perspektiven für die Erziehung** (Kongress im Rahmen des Jubiläums 550 Jahre Universität Freiburg anlässlich des Besuches Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama)
- Abhyanga Massage** (Europäische Ayurveda Akademie)
- Juli 2007 **Ayur-Balance Massage** (Chetan Baghel, Europäische Ayurveda Akademie)
- Juni 2007 **Training mit dem Powerball** (Educator-Ausbildung, Karin Albrecht, Fa. Togu)
- November 2006 **Kniebinnenschaden („Godesberger Runde“**, Prof. Dr. med. Kurt Steuer / Dr. med. Christian Paul, von der Ärztekammer Nordrhein anerkannte Fortbildung)
- Oktober 2006 **Heilung von Körper und Geist**, Kongress der Dt. Buddhistischen Union (Köln)
- September 2006 **1. Sensomotorik-Kongress** (btv/DTB) (Prien am Chiemsee)
- Juni 2006 **Meditation: Mahamudra: das große Siegel** (Lama Sönam, Kamalashila-Institut)
- März 2006 **Meditation: Maitri Space Awareness** (Bill Karelis, Kamalashila)
- November 2005 **Yoga-Intensiv-Workshop mit Marc Darby** (Ashtanga Yoga Werkstatt, Köln)

Win Silvester

- Oktober 2005 **Meditation: Medizin-Buddha-Klausur** (Lama Sönam, Kamalashila-Institut)
The Gap (**Gesprächs- und Gestalttherapie** Fachfortbildung, Artemisa Bonn)
- April 2005 **Yoga-Intensiv-Workshop mit Marc Darby** (Ashtanga Yoga Werkstatt, Köln)
- Oktober 2004 **Hot Iron** (Iron System, Düsseldorf) (Langhantel-Training)
REP Reebok (Reebok University) (Langhantel-Training)
- Oktober 2003 **Mental-Trainer** (BSA Akademie)
- Sept. 2003 Intensivschulungen:
Optimale Ernährung / Ernährung und Bewegung (Dr. Bram van Dam)
Neuromuskuläre Dysbalancen (Prof. Dr. Jürgen Freiwald)
- Dez. 2002 **B.Complete Educator update** (Karin Albrecht), star education, München
- Juni 2002 **B.Complete Basic Trainer – Schulung** (K. Albrecht)
B.Complete Educator – Ausbildung (K. Albrecht)
- Mai 2002 **2 –wöchiges Tai Chi – Training in Shaolin (China)**
- 2002 bis 2004 **Tai Chi – Lehrer Ausbildung** (Peking-Form im alten Yang-Stil, Tai Chi – Schule Sascha Krzysztofiak, Siegburg)
- Nov. 2001 **2-wöchiges Tai Chi – Training in Shaolin (China)**
- Oktober 2001 **Reebok F.I.R.E** (Reebok University) (**F**unctional **I**ntegrated **R**esistance **E**xercise)
- Sept. 2001 **Effective** (DFAV)
- Juni 2001 **Mental Balance** (Young Ho Kim, SAFS/BETA)
- März 2001 **Thai Do II** (SAFS/BETA)
- Okt.–Dez.2000 **Aerobic A-Lizenz** Ausbildung (DFAV)
- Oktober 2000 **Fitness-Trainer B-Lizenz Ausbildung** (DFAV)
- Sept. 2000 **Thai-Do – Instructor** (SAFS/BETA)
- Juli 1999 **Step Muscle Definition** (Beate Missalek, Reebok)
- Juni 1999 **Body & Mind – Trainer** – Ausbildung (Lucia Schmidt)
- März 1999 **Jazz-Dance-Floor** Workshop (DFAV)
- Februar 1999 **Body Balance** (A.J. Green, Reebok University)
Step Intro / Step Power (Reebok University)
- Sept.–Dez.1998 **Aerobic B-Lizenz Ausbildung** (DFAV)
- August 1998 **Core – Grundlagen Ausbildung für Fitnesstrainer und Aerobic-Instructoren** (Otti Krempel, DFAV)
- Juli 1998 **Rückenschulleiter – Ausbildung** (See Ya – Training)