



Kraft und Leichtigkeit mit Yoga (DVD)

Nacken- und Schulterproblemen sind ein sicheres Anzeichen für Stress und eine einseitige Belastung des Körpers. Sie zählen zu den häufigsten Problemzonen bei Menschen, die den ganzen Tag am Computer sitzen müssen.

Wie man diesen Beschwerden wirksam begegnen oder auch vorbeugen kann, erläutert der bekannte Schweizer

Yogatherapeut **Remo Rittiner**, dessen Yogaverständnis in der Tradition von *Krishnamacharya* begründet liegt und der seit 15 Jahren erfolgreich das AyurYogaCenter in Zürich leitet.

Gemeinsam mit der Yoga/Spiraldynamik®-Lehrerin **Eva Hager-Forstenlechner** stellt Rittiner auf dieser DVD zwei Yogaprogramme für Schultern und Nacken vor, die es ermöglichen ein überaus wirksames und auf lange Sicht erfolgreiches Programm für Schultern und Nacken durchzuführen.

Wie bereits in seinem großen Yogatherapiebuch wird auch auf seiner DVD deutlich, dass Rittiner über ein kompetentes Wissen über die Wirkung von Yoga verfügt und dies mit neuesten Erkenntnissen der Anatomie und Bewegungstherapie verbindet.

Diese DVD eignet sich hervorragend für alle, die diese Körperregion entspannen und kräftigen möchten. Verschiedene, bewährte Yogaübungen werden von Remo Rittiner klar angeleitet und von Eva Hager-Forstenlechner anatomisch vorbildlich durchgeführt, sodass die Yogaprogramme effektiv und leicht nachvollziehbar sind.

Die DVD zeichnet sich durch eine gekonnte Kameraführung, langsame Einstellungen und beruhigende und klare Sprachführung von Remo Rittiner aus. Dadurch werden die Übungen auch zu einem ästhetischen und didaktischem Erlebnis. Diese DVD eignet sich sowohl für AnfängerInnen als auch fortgeschrittene Yogaübende.

Über Remo Rittiner



Remo Rittiner erhielt 1996 nach intensivem Yogastudium und Yogapraxis mit *A. Mohan* in Indien das Diplom zum Ayuryoga-Lehrer und -Therapeut. Er eröffnete 1999 in Zürich das erste **Ayur-Yoga-Center** für ganzheitliche Gesundheit und seit 2004 werden dort unter seiner Leitung YogatherapeutInnen & YogalehrerInnen ausgebildet.

Remo Rittiner praktiziert seit 10 Jahren nach der *Yogatradition von Krishnamacharya* und hat sich bei Sriram, Gary Kraftsow, Mukunda Stiles weitergebildet.

Außerdem hat er schon mehrere Bücher veröffentlicht, darunter der Bestseller „Das große Yogatherapiebuch“ und weitere siehe Liste unten.

Über Mag. Eva Hager-Forstenlechner

Eva Hager-Forstenlechner ist ausgebildete Juristin, Tänzerin, Yoga-Lehrerin, Spiraldynamik®-Expertin und ein Multitalent in Sachen Bewegungskunst. Seit vielen Jahren praktiziert sie Yoga und leitet Ausbildungen in Spiraldynamik, auch für Yogis (zB als Basic-Lehrgang) europaweit.

www.spiraldynamik-yoga.at

«Kraft und Leichtigkeit mit Yoga»

AutorInnen: Remo Rittiner und Eva Hager-Forstenlechner

Erscheinungsjahr: September 2011 bei Verlag Via Nova

Medium: DVD

Preis: 15 EURO

zu bestellen bei Eva Hager- Forstenlechner oder Verlag Via Nova