



Presseinformation

Willem Wittstamm

Yoga für Späteinsteiger

Umfang: 80 Seiten, mit ca. 100 Fotos inkl. DVD

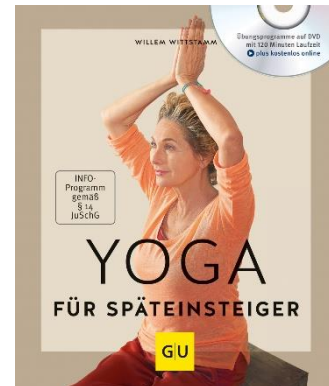
Format: 16,5 x 20,0 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6864-1

Erscheinungsdatum: Februar 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Yoga ist für alle da!

Das einzige Yoga-Programm mit DVD, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingeht

Die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters. Auch ohne akrobatische Stellungen und hipbes Studio gibt Yoga Menschen in der zweiten Lebenshälfte das, was sie jetzt brauchen: eine verbesserte Balance und Koordinationsfähigkeit, eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule, ein erhöhtes Lungenvolumen, Entlastung bei Schmerzen des Bewegungsapparats und ausreichend Ruhe und Gelassenheit. **Yoga für Späteinsteiger** zeigt Yoga-Übungen, die auf dem Stuhl sitzend ausgeübt werden können, wie Rückbeuge, Bogen, Krieger und Kamel. Alle Übungen und zusätzliche Meditationen finden sich auf der beiliegenden DVD. Hiermit kann direkt zusammen mit dem Autor geübt werden, der alle Teilschritte langsam vormacht und den Leser auf dem eigenen Yoga-Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden begleitet.

Willem Wittstamm ist in einer Großfamilie mit sieben Tanten aufgewachsen. Seit seiner Kindheit begleitet ihn die Liebe zu „den Alten“. In seinem bewegten Leben unter anderem als Holzfäller, Varieté-moderator, Pressesprecher in einer Friedensinitiative und Vater von fünf Kindern fand er nach der Jahrtausendwende seine Bestimmung: Yogalehrer mit Schwerpunkt auf Unterricht für ältere Menschen. Mit seinen Seminaren „How to teach Senior Yoga Classes“ tourt er durch die ganze Welt, unterrichtet aber gerne weiterhin wöchentlich mehrere Yoga50plus-Gruppen in seinem Wohnort. Willem Wittstamm ist Autor mehrerer Fachbücher zum Thema Yoga in der zweiten Lebenshälfte.