# Rezensionen von Buchtips.net

## Remo Rittiner: Das große Yoga-Therapiebuch

Buchinfos

| | |
|---|---|
| Verlag: | Verlag Via Nova (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen) |
| Genre: | Yoga |
| ISBN-13: | 978-3-86616-149-8 (bei Amazon.de bestellen ) |
| Preis: | 2,54 Euro (Stand: 22. August 2025) |

Wenn sie Körper, Geist und Seele mit Hilfe von Yoga bei der Genesung unterstützen möchten, dann haben Sie mit dem Buch von Remo Rittiner "Das große Yoga-Therapiebuch" genau das Richtige getroffen. Remo Rittiner, Yogalehrer und Yogatherapeut, bietet LeserInnen mit seinem Werk, das inzwischen in der dritten Auflage veröffentlicht wird, Yogapraxis für die Gesundheit und einen klaren Geist! Das Buch basiert auf den Grundprinzipien der Yogatradition des Yogameisters T. Krishnamacharya und seines Schülers A.G. Mohan sowie auf den neuesten Erkenntnissen der westlichen Anatomielehre.
Der Autor teilt die Inhalte seines Buches, neben der Einführung in Ayur-Yoga-Therapie in insgesamt vier Kapiteln. (I) Im ersten Kapitel geht es um die Grundlagen der Yogatherapie wie die innere Haltung, die körperliche Haltung, Bewegung, Atem, etc. (II) In zweiten Kapitel steht die Strukturelle Yoga-Therapie im Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit. An dieser Stelle werden z.B. Yoga-Programm bei Skoliose, bei Knieschmerzen, bei Kyphose, Yogaübungen für gesunde und Kräftige Hüften, für entspannte Schultern, etc. beschrieben. (III) Im dritten Teil des Buches fokussiert der Autor auf die Yogatherapie bei chronischen Beschwerden wie Asthma, Bluthochdruck, Übergewicht, etc. (IV) Im letzten Kapitel diskutiert der Autor das Thema "Heilung und Transformation", hier geht es um die Selbstakzeptanz, Selbstreflektion, Selbsterkenntnis und Vieles mehr.
Das Buch ist klar und verständlich beschrieben und eignet sich sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittenen Yogaübende, die sich für das große Heilungspotential der Yogatherapie interessieren.

Sehr empfehlenswert egal ob für Anfänger oder Fortgeschrittene! Für alle, die mehr vom Heilungspotential der Yogatherapie profitieren möchten!!!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[28. März 2011]