Pressmeddelande 2013-09-02

**Ritas Hudvård, Ayurveda & Yoga samarbetar med Yoga Institutet Vidya Gurukul i Indien!**

**Rita Vithlani har visionen att hjälpa människor till en bättre allmänhälsa genom att erbjuda traditionell Indisk Yoga som utövas dagligen av barn, vuxna och pensionärer.  
Nu får hon hjälp med att realisera denna vision från Indien.**

Yoga är en av världens äldsta metoder för kroppslig hälsa. Idag är yogan en stor industri ute i världen och det finns många olika Yoga koncept. Rita är född och uppvuxen i Indien och har där lärt sig Autentisk Indisk Yoga som utövas av vanliga människor, varje dag.

Det är också i Indien på Yoga Vidya Gurukul som Rita har genomfört sin Yoga Instruktörsutbildning. Nu ingår Ritas Hudvård, Ayurveda och Yoga ett djupare samarbete med Yoga Vidya Gurukul där det bland annat planeras ”live” sända lektioner inom ämnet Pranayama (andningstekniker) och meditation.

*Jag vill dela med mig lära ut Autentisk Yoga som den ursprungligen lärdes ut och därför känns det extra roligt att få hjälp av ett välrenommerat Yoga Institut i Indien, säger Rita Vithlani, ägare av Ritas Hudvård, Ayurveda och Yoga.*

Institutet Yoga Vidya Gurukul grundades 1978 och drivs idag som icke vinstdrivande organisation med huvudmålet att lära ut Indisk Traditionell Yoga som den var ursprungligen tänkt att utövas. Grunden i samarbetet med Ritas Hudvård baseras på kompetensutbyte främst genom ”live” sända lektioner. Det diskuteras och planeras även gästspel från Indiska Yoga mästare under 2014. Mer information om Yoga Vidya Gurukul finns på deras hemsida Yogapoint.com.

Under 2012 lanserade Rita Traditionell Indisk Yoga i mindre skala genom att erbjuda Personlig Yoga träning. Flertalet av hennes kunder har upplevt stora förändringar i allmänhälsan vilket nu motiverat Rita till att lansera Yoga i en större skala.

***Sedan 2007 har Rita Vithlani drivit sin verksamhet i Saltsjöbaden. Förutom Yoga så erbjuder hon Hudvårds- och Ayurvediska behandlingar. Mer information om Ritas Hudvård, Ayurveda och Yoga finner du på www.ritashudvard.se***

För ytterligare information kontakta:

Rita Vithlani, 0738-303 444 eller ritashudvard@yahoo.se