Pressmeddelande 2013-08-06

**Traditionell Indisk Yoga lanseras i Saltsjöbaden**

**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.**

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 denna form av Yoga som nu lanserar i Saltsjöbaden. Tanken är att deltagarna ska lära sig Yoga övningar som de kan praktisera varje dag, antingen hemma, eller i grupp.

Intressant med yogan är att den anser att kroppens naturligaste tillstånd är vid god hälsa. Man tror att kroppen är ett levande bevis på biologisk ingenjörskonst t.ex så läks sår, ben tillfrisknar, feber minskar, utslag försvinner etc…Traditionell Indisk Yoga går ut på att underhålla detta biologiska system dagligen, så att du kan fortsätta leva ett naturligt hälsosamt liv även på äldre dar.

*Genom Yogan får du en förståelse över din egna kropp. Yoga teknikerna syftar till att du ska utnyttja alla dina givna möjligheter av naturen till att bibehålla en god hälsa. När yogan blir en del av vardagen, är du som en bilägare som ser efter sitt egna fordon så att det presterar maximalt och glänser som nytt år efter år. Om du däremot inte har den disciplinen, liknar du en bilägare vars fordon inte startar på mornarna och behöver dyrbar service kanske t.o.m. ibland dyrbara reparationer, säger Rita Vithlani.*

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.

Ökad koncentration, mera energi, minskad stress, minskad ryggont, viktnedgång genom ökad förbränningsförmåga och föryngrande effekt är resultat som ofta lyfts fram av mina kunder.  
Som referens på upplevelser av Indisk Traditionell Yoga lämnas Marie Lundell, 65+ som utövat Yoga hos Rita sedan 2012. Marie Lundell nås bäst på marie.a.lundell@gmail.com.

***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