



Presseinformation

Willem Wittstamm

Yoga für Späteinsteiger

Mit einem Vorwort von Eckart von Hirschhausen

Reihe: GU Einzeltitel Gesundheit/Fitness/Alternativheilkunde

144 Seiten, mit ca. 150 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

Preis: 24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 32,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-4131-6

Erscheinungstermin: September 2015



e Auch als eBook erhältlich.

Yoga ist für alle da!

Von wegen zu alt! Wer glaubt, Yoga sei nur etwas für junge, sportliche Menschen, der hat sich getäuscht. Jeder kann von den zahlreichen positiven Wirkungen dieser alt-indischen Tradition profitieren. Gerade für Späteinsteiger sind viele Asanas genau richtig, um Lebenslust und Vitalität in der zweiten Lebenshälfte zu steigern. Das beweist Willem Wittstamm eindrucksvoll in seinem **GU Ratgeber Yoga für Späteinsteiger**.

Alter und Fitnesslevel spielen beim Yoga keine Rolle. Davon ist der Pionier im Bereich Yoga 50plus Willem Wittstamm überzeugt. Im Gegenteil: Beim Yoga standen ursprünglich nicht die körperlichen Übungen im Mittelpunkt, sondern der meditative Aspekt. Die Weisheit des Yoga war immer schon die Weisheit des Alters, so Willem Wittstamm. Im GU Ratgeber Yoga für Späteinsteiger zeigt er, wie auch Menschen in der zweiten Lebenshälfte durch sanfte Asanas ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern können. Dabei greift er auf einen einfachen Trick zurück: Viele Yoga-Übungen sind ebenso gut auf einem Stuhl sitzend zu praktizieren. Die sechs aufeinander aufbauenden Übungsprogramme zielen darauf ab, die Balance und Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Aber auch die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Vergrößerung des Lungenvolumens sind willkommene Nebenwirkungen. Auf der geistigen Ebene geht es Willem Wittstamm vor allem darum, den Alterungsprozess nicht als Einschränkung, sondern positiv als Reifung zu erleben. Alle Übungen werden Schritt für Schritt auf wunderschön gestalteten Doppelseiten und mit detaillierten Stepfotos erläutert. Eine DVD mit allen sechs Kursprogrammen plus Sonnengruß unterstützt den Leser bei der Umsetzung der Asanas. Yoga für Späteinsteiger ist kein Leistungskurs für Fitnessbegeisterte, sondern ein sanfter Weg die Vorteile dieser alten indischen Tradition auch im Alter ab 50plus zu erleben.

Willem Wittstamm ist Leiter eines Yoga Zentrums im Wendland und Pionier im Bereich Yoga 50plus, für das er traditionelle Übungen so umgewandelt hat, dass sie auf einem Stuhl sitzend praktiziert werden können. Sein Wissen hat er unter anderem auf diversen Yogafestivals und auf Kongressen weitergegeben. Die Nachfrage nach seiner Yoga-Lehrer-Ausbildung „Yoga 50plus“ steigt kontinuierlich. Bevor Willem Wittstamm als Spätberufener zum Yoga kam, war der fünffache Familienvater erfolgreich als Zauberkünstler, Entertainer und Moderator tätig. Diese Erfahrungen befähigen ihn, den Yoga auf besonders humorvolle Weise zu vermitteln.