



## Ayur-Yoga-Therapie

Ausbildung bei Remo Rittiner : Remo ist einer der führenden Yogatherapeuten in der Schweiz mit mehr als 15 Jahren Erfahrung und Gründer des AyurYoga Center's in Zürich. Er ist Ayur-Yoga-Lehrer und von Ärzten/Krankenkassen anerkannter YogaTherapeut (EMR) – [www.ayuryoga.ch](http://www.ayuryoga.ch)

Yogatherapie kann hilfreich sein bei Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen, Asthma, Schlafstörungen, hohem Blutdruck, Übergewicht, Ängsten und Depressionen, sowie zahlreichen chronischen Beschwerden.

In der Yoga-Therapie wird die Muskelfunktionstherapie (Myoreflextherapie) nach Dr.med. Harald Daub angewendet.

Diese sehr erfolgreiche Behandlungsmethode setzt am neuromuskulären System an und eignet sich bei allen Störungen des Bewegungsapparates, besonders bei Schmerz-Zuständen, Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen.

Bei der Myoreflextherapie geht es um die sofortige, spontane Regulation der Spannung im Muskel / Muskelsystem und damit um die Entlastung von Gelenken und Weichteilstrukturen.

Zusätzlich wird ein persönliches Yogaprogramm ausgearbeitet. Die Yogaübungen werden auf die jeweilige Person und deren individuelle Fähigkeiten und Bedürfnisse abgestimmt.

Ein wichtiger Aspekt der Yogatherapie ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und die regelmässige Ausführung des persönlichen Yogaprogrammes.