

YOGA Forum Nürnberg

Susann Rittner | Fenitzerstraße 27 (direkt am Fenitzer Platz)
90489 Nürnberg | Tel. 0173 / 99 70 807
info@yogaforum-nbg.de | yogaforum-nbg.de



zertifizierter Yoga-Unterricht auf Wissenschaftlicher Grundlage nach der Lehre von Adj. Prof. Reinhard Bögle, Yogaforum München e.V.

Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund,

ich möchte Dich auf die kommenden Weiterbildungen aufmerksam machen:

3 Stunden-Yoga am Samstag, 04.05.2024 von 16:00 – 19:00 Uhr - € 40

Thema hier wird sein: Hände und Füße

In diesem 3 Stunden Yoga üben wir mit unseren Händen und Füßen. Im Yoga und in der Samkhya-Erkenntnislehre gelten die Füße als wichtige Fortbewegungsorgane und die Hände als wichtige Handlungsorgane. Ein wichtiges Lernziel in den Yoga-Asanas ist es allerdings auch, die Bewegungen der Hände und Füße zum Außen hinzuberuhigen und für die inneren Stabilisierungsprozesse zu nutzen. Durch diese aktiven Beruhigungsprozesse kann sich unser Mentales und unser Körper mit den eigenen inneren Prozessen beschäftigen und Beruhigung und Entspannung entstehen. Ein wesentlicher Wechsel im Yoga, der mental startet und körperlich und psychisch erlebt wird.

Inhalt in diesem 3-Stunden-Yoga ist auch im Stehen die Kraft der Ferse gemeinsam mit dem Fußwurzelknochen zu bündeln und zu benutzen. Der Fußwurzelknochen, als Sehnenmarmas und Bündelung der Knochen am Fuß spielt hier eine wesentliche Rolle und wird im Yoga in seiner Arbeit aktiv benutzt und unterstützt.

1-Tages-Yoga-Praxis-Seminar am Samstag, 22.06.2024 zum Thema Brustkorb € 95

Die Aktivierung des Brustkorbs, die zu einer Dauer-Aktivierung führen könnte, wird im Yoga angestrebt. Hierzu ist es wichtig, die Zwischenrippen-Muskulatur, die eine eigene Mitte (Marma) im Brustkorb hat zu erreichen. Hart und weich, als Eigenschaften der Gunas können im Brustkorb erlebt werden, die Knochen mit der Zwischenrippenmuskulatur und die Organe mit ihren weichen Eigenschaften.

<https://www.yogaforum-nbg.de/angebote/3-stunden-yoga-und-seminare/>

Anmeldung zu beiden Veranstaltungen bitte telefonisch oder per E-Mail.

Ich freue mich auf Dein Komme

Mit herzlichen Yoga-Grüßen

Susann