

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-Freunde,

Das nächste 3 Stunden-Yoga findet am **Samstag, 15.11.2025** von 15:00 – 18:00 Uhr online und Präsenz statt.

Thema hier wird sein:

Die gesunde Benutzung von Händen und Füßen unter Einbezug der Marmas

Die Ayurveda Schriften wie auch viele westliche Anatomie-Bücher beginnen mit den Füßen. Entwicklungsgeschichtlich hat das Gehen auf 2 Füßen erst die große Aktionsfreiheit für die Hände ermöglicht.

Um die Kraft in den Händen und Füßen passend zu nutzen, braucht es den Einsatz der Sehnen-Marmas: Fußwurzel- / Mittelfuß und Fußwinkel-Marma und an den Händen Handwurzel- / Mittelhand und Handwinkel-Marma.

Oft kann ein Mensch mit dieser Kraft nicht gut in Verbindung kommen, da andere Orte zu viel arbeiten. Dies zeigt sich dann in Krämpfen, Schmerzen, zu angespannter Waden- oder Unterarm-Muskulatur.

Da setzt Yoga an und startet die wichtigen Regulierungsprozesse in den asanas.

Hierbei helfen auch die 4 Yogas:

passend, zuviel, zuwenig, verkehrt, mit denen wir Yoga und damit uns besser verstehen lernen.

Wir üben mit diesem gesunden Verständnis über Hände und Füße zu den Beinen und Armen hin und weiter zum Zentrum des Körpers. Von dort geht es dann wieder zurück zu den Händen und Füßen. Die Ferse als wichtiger Rückhalt für uns beziehen wir mit ein.

Anmeldung bitte per email oder persönlich, ich freue mich auf Dein Kommen und das gemeinsame Üben.

Herzliche Yoga-Grüße

Susann