

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 Yogafreunde,

das nächste 3 Stunden Yoga findet statt am:

Samstag, 28.02.2026 von 15:00 – 18:00 Uhr – präsenz und online

Thema hier wird sein:

Der Flow im Yoga / Oberarme mit Rumpf

Im Yoga beschreiben wir eine Art von Flow im Asana als einen unangestregten Zustand, in dem die Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Durchblutung, Muskeln und Knochen gut versorgt und genährt sind.

Wir erleben unseren inneren Raum dann als angenehm und stabilisierend.

Wie ein Baum, der von den Wurzeln bis zu den kleinsten Ästen hin durchgehend gut versorgt ist.

Auch das Mentale erhält durch diese Art von Flow eine klare Richtung und Beruhigung und verliert seine Sprunghaftigkeit.

Ein guter Beobachtungsort für den Flow sind die **Oberarme**, mit denen wir in diesem 3 Stunden Yoga üben.

Wir benutzen sie in 2 Richtungen: einmal Richtung Hände (Handlungsorgane) und einmal Richtung Rumpf.

Beide Richtungen sind wichtig und müssen sorgfältig koordiniert sein. Dies zu verbessern ist ein Ziel von Yoga, da eine fehlende Koordination oft zu Schmerzen in den Handgelenken, Schultern, etc. führt.

Anmeldung bitte telefonisch oder per email, ich freue mich auf Dein Kommen!

Herzliche Grüße

Susann Rittner