

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 zu folgenden Thema statt:

3 Stunden Yoga am 25.07.2026 / 15:00 – 18:00 Uhr:

Thema hier wird sein:

mit einem knochen-orientierten Yoga-Üben zur Verbesserung der Hitzeregulierung und wie wir unseren Verdauungstrakt vor zu starker Hitze schützen können

Yoga und Ayurveda kennt 2 getrennte Systeme im Körper, die beide eigenständig ihre Funktion regulieren:

- 1 System für die Erwärmung des Körpers und
- 1 System für die Kühlung des Körpers

Im Sommer müssen wir die Kühlung mehr aktivieren und die Wärmezufuhr verringern, im Winter ist es umgekehrt.

Die Orte im Körper wo mehr Kühlung stattfindet, liegt in der Tiefe der Knochen.

Zu starke Muskelarbeit erwärmt den Körper unnötig und stört die Blutgefäße.

So üben wir in diesem 3 Stunden Yoga mit geringer Muskelkraft und finden damit leichter die Stützkraft unserer Knochen. Wir können dadurch ausdauernder üben und unterstützen somit auch unser Kapha Dosha, dessen kühlende Wirkung uns auch in der Nacht bei einem erholsamen Schlaf unterstützt.

Weiter möchte ich in diesem 3 Stunden Yoga die Wichtigkeit und Qualität von unserem Nährsaft (Rasa, 1. Dhatu und Nährstofftransporteur), der ein Produkt unserer Nahrung ist und ins Blut geht ansprechen und beschreiben. Ein wichtiger Teil für unsere Gesundheit ist auch, dass die Hitze nicht zu stark in den Verdauungstrakt, nicht zu stark ins Herz und in unsere Lungen kommt.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung, gerne per E-Mail.

Herzliche Yoga-Grüße

Susann