

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,

das nächste **3 Stunden Yoga findet am Samstag, 26.09.2026** - 15.00 – 18:00 Uhr
online und Präsenz statt:

Thema hier wird sein:

die **Bedeutung von gesundem Schlaf (nidra) aus der Yoga- und Ayurveda-Sicht:**

Aus den Yoga-Texten gehen 5 wichtige Erkenntnismittel hervor.

Als vierten Punkt auf dem Weg zum Erkenntnisgewinn nennt der Text den Schlaf (nidra). Dieser Zustand ist durch ein Nichtvorhandensein von Unruhe und Unfreiheit gekennzeichnet.

Gesunder Schlaf ist von wesentlicher Bedeutung für die Gesundheit eines Menschen und hat einen großen Einfluss auf sein Immunsystem.

Die Bedeutung von Schlaf zu erkennen, stellt im Yoga eine wichtige Grundlage dar. Schlaf ist notwendig für die Regeneration der Psyche und des Körpers und trägt zur Stabilisierung des Lebens und einer umfassenden Aufbausituation des ganzen Organismus bei.

Alle Handlungen des Tages und natürlich unsere Ernährung wirken auf unseren Schlaf und somit beeinflussen wir unseren Tiefschlaf am Tag.

In diesem 3 Stunden Yoga erläutere ich wichtige Einflussfaktoren für einen gesunden Schlaf in Bezug auf Verhalten und Ernährung und gebe Anhaltspunkte, woran wir einen erholsamen Schlaf erkennen können.

Passend zu diesem Thema werden Asanas geübt, mit denen wir uns auf den Schlaf vorbereiten können und die eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem haben.

Ich freue mich auf Dein Kommen,

herzliche Grüße

Susann