

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



## Newsletter Februar 2015 - Openlotus Yogazentrum

Die ersten Frühjahrsboten stehen vor der Tür: die Tage werden heller, die Vögel stimmen morgens ihr Konzert an und in der Natur sind die ersten Blütenboten aus der Erde gekommen und erfreuen uns mit ihrer zarten Schönheit! Nach der Zeit des dunklen Winters, der Einkehr und Innenschau bereitet sich die Natur auf den neuen Zyklus vor.

### **Vorfrühling - Rainer Maria Rilke**

*Härte schwand. Auf einmal legt sich Schonung  
an der Wiesen aufgedecktes Grau.  
Kleine Wasser ändern die Betonung.  
Zärtlichkeiten, ungenau,*

*greifen nach der Erde aus dem Raum.  
Wege gehen weit ins Land und zeigens.  
Unvermutet siehst du seines Steigens  
Ausdruck in dem leeren Baum*



Ein herzlicher Gruß von uns allen! Die Lotus-Yogis!



openlotus

### **Fastenzeit-Special**

Vielleicht magst Du die Fastenzeit nutzen, mehr für Dich – Deinen Körper und Geist zu tun.

Im Zeitraum von: Aschermittwoch 18. Februar bis zum Ostersonntag 04. April

haben wir folgendes Angebot: **Yoga unlimited für 119€**

(so oft du kommen magst – unbegrenzt häufige Teilnahme)

Bestehende Punktekarten werden für die Dauer des Specials unterbrochen.



## Yoga für Kinder ab 03.03.2015

im Grundschulalter

Kinder lieben es, sich zu bewegen und Geschichten zu hören. In unseren Yogastunden reisen wir zum Bauernhof, zur Großbaustelle, ans Meer und überall dahin, wo unsere Fantasie uns hinträgt. Die Kinder dürfen sich hier austoben, stark werden, balancieren, ausprobieren, sich konzentrieren und zur Ruhe kommen. Partnerübungen bestärken sie darin, freundlich und respektvoll miteinander umzugehen.

Feste Kursblöcke: 4 Termine für 39€: 2.3., 10.3., 17.3., 24.3. und dann wieder: 14.4., 21.4. 28.4., 5.5.

schnell anmelden!

[mehr](#)



## Workshop - das Holzelement 15. März 2015

Das Element Holz wird mit dem Frühling, der Bewegung und dem Wachstum assoziiert. Die zugehörigen Organe des Holzes sind die Leber und Gallenblase. Diese Leberenergien brauchen jedoch viel Raum zur Entfaltung. Daher ist im Frühling eine Reinigung auf der körperlichen, aber auch auf der geistigen Ebene vorteilhaft, um die Schlacken, die sich den Winter über angesammelt haben, zu beseitigen.

Für Yogis mit mindestens 3-monatiger Yogaerfahrung.  
[mehr](#)



In dieser Ausgabe ist der letzte Teil der Meditationsserie veröffentlicht. Es geht um unseren Geist, der mit seinen ständigen Fluktuationen doch so manches mal Schwierigkeiten bereitet.

Der Titel des Artikels: Wie Wellen, die ans Ufer branden

In der nächsten Ausgabe wird es um **Zeit** gehen!



## Yoga Retreat Portugal - 16.-23. Mai

In wundervoller Natur, tolles Yoga, Meditation, nette Menschen,....

Wohlfühlen, begegnen, Stille finden. Komm mit uns auf eine Reise zu Dir selbst! [mehr](#)

## Yogalehrerausbildung 2015/2016





Im November wird die neue Ausbildung beginnen.

Wenn Du mehr erfahren magst, kannst Du gerne an einem Wochenende kommen, an dem die jetzige Gruppe Unterricht hat. Dort kannst Du die momentanen Azubis befragen, wie umfassend und profund die Ausbildung bei Openlotus ist.

Asanas detailliert erklärt, Therapie des Yoga, Meditationstechniken, Pranayama, Philosophie, Ayurveda und noch viel mehr sind Inhalte.

Bei Interesse oder weiteren Fragen melde Dich bei Nicole.

Die Termine und weitere Infos findest du [hier](#).

---

## Yoga trifft Kirche

Am Mittwoch, 14. Mai, findet ein besonderes Event bei Openlotus statt.

Die evangelische Kirchengemeinde Köln-Deutz/Poll veranstaltet einen Gottesdienst bei uns. Wir freuen uns sehr auf diese besondere Veranstaltung. Mehr Infos bald online.

Herzliche Grüße von Openlotus - bis bald im Studio!

Wenn Sie diese E-Mail (an: [nicole@openlotus.de](mailto:nicole@openlotus.de)) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

Openlotus  
Poller Kirchweg 101  
51105 Köln  
Deutschland  
[nicole@openlotus.de](mailto:nicole@openlotus.de)

