

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



Herbstnewsletter Openlotus



Wenn jemand sucht, dann geschieht es leicht, daß sein Auge nur noch das Ding sieht, das er sucht, daß er nichts zu finden, nichts in sich einzulassen vermag, weil er nur an das Gesuchte denkt, weil er ein Ziel hat, weil er vom Ziel besessen ist. Finden aber heißt: frei sein, offen stehen, kein Ziel haben.

- Hermann Hesse, Siddhartha

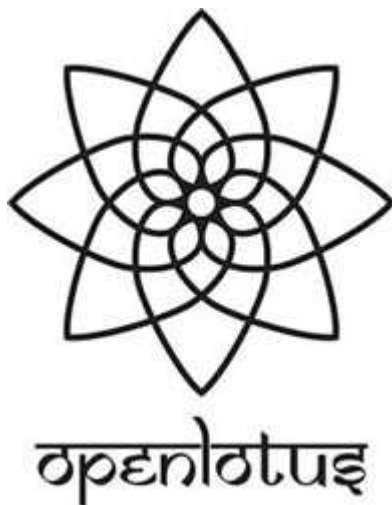
Eine Definition des Yoga lautetet MOKSHA, was man als absolute Freieheit übersetzen kann.

Freiheit von Anhaftung, dem beständigen Bedürfnis der Manipulation aller Umstände nach unserem Willen und dem Werden.

Freiheit ist das SEIN, was eben auch bedeutet, offen zu sein für das was IST, jeden einzelnen Moment zu erleben, zu atmen und anzunehmen, in all seinen Facetten.

Herzliche Grüße von uns allen aus dem Openlotus.

Aktuelles - Aktuelles



Der Winter steht so langsam vor der Tür, den wir mit einer Vielzahl von Yogafortbildungen, Workshops und der Yogalehrerausbildung versüßen wollen. Die Winterzeit ist eine Zeit des Rückzugs und der Begegnung mit sich selbst - was könnte da besser sein als Yoga.

Mehr in diesem Newsletter!

Neben dem regulären Kursplan finden auch folgende **Sonderkurse** statt:

Schwangerenyoga und Yoga mit Baby

momentan laufen folgende Kurse, in die man einfach einsteigen oder auch eine Probestunde nehmen kann:

Pränatal-Kurs: freitags 14:00 - 15:15 Uhr und 19:30 - 20:45 Uhr

Yoga für Mamas mit Baby: 12:00 - 13:15 Uhr

Yoga für Kinder im Grundschulalter: dienstags 16:30 - 17:30 Uhr



Anusara Workshop mit Jayendra Hanley

24. Oktober - 2 sessions

The Nature of Consciousness & 2 Currents of Awareness and Practice

Anusara Yoga is an integrated style of hatha yoga that combines an inspiring Tantric philosophy with Universal Principles of Alignment to create a practice that transforms body, mind, and heart.

Jayendra is an international recognized yoga teacher with about 20 years teaching experience.

[mehr hier!](#)



Workshop zum Metallelement nach TCM - mit Galja

15. November - ab 16 Uhr

Der Herbst ist die Jahreszeit der Wandlungsphase: im TCM ist dies dem Element Metall zugeordnet.

Metall gilt als ordnende und strukturierende Kraft. Alles Überflüssige wird losgelassen.

Ein Workshop für alle Yogis mit mindestens 3-monatiger Yogaerfahrung.

[mehr hier!](#)



Zwei Workshops mit Julia - 29. November

Yoga meets Business

Der sichere Start in die Selbständigkeit.

Wie lebe ich meinen Traumberuf „Yogalehrer/in“? Und wie kann ich mit diesem auch über Jahre hinweg auf allen Ebenen glücklich sein?

[mehr](#)

Workshop zum Beckenboden

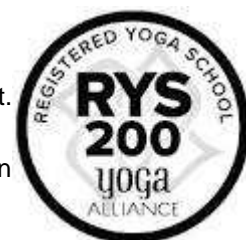
Ein gut trainierter Körper – davon träumen viele. Dabei gibt es in unserem Inneren Muskeln, die weitaus wichtiger sind. Für unsere Gesundheit, unsere Energie und unsere Ausstrahlung. Doch diese Muskulatur arbeitet im Geheimen, unbeachtet und von der Gesellschaft oft tabuisiert – unser Beckenboden.

[mehr hier!](#)

Yogalehrerausbildung - Start: November 2015 - noch sind Plätze frei!

Die Yogalehrerausbildung bei Openlotus bietet die Vermittlung von umfassendem und fundiertem Wissen zum Yoga. Openlotus ist als Schule bei der Yoga Alliance anerkannt und registriert, womit die Ausbildung ebenfalls international anerkannt ist. In einer Gruppe von maximal 16 Personen werden alle wesentlichen Aspekte zur Methodologie, dem Verständnis von Asanas, den Hintergründen zu Yoga und dessen Geschichte, Grundlagen der Meditation, Ayurveda und Pranayama vermittelt. Verschiedene Ausbilder begleiten Dich auf Deinem Weg, um Deine Stärken zu entwickeln und Dich in der Methodik des Yoga sicher zu machen.

Die Zeit der Ausbildung ist eine intensive Zeit des Lernen, des Verstehen, des Vertiefen und Begegnen.



[hier mehr](#)

Ausblick

Nun kommt er wirklich: **Marc St. Pierre** - im Januar 2016!!!!

Wir planen die letzten Inhalte - alles in Kürze auf der Webiste!

Von Februar bis April unterrichtet **Kevin Beavers** mehrere Masterclasses bei uns - auch dazu bald mehr online.

Lust auf ein intensives Verwöhnprogramm? Eine Massage bei Openlotus ist Wohlfühlen PUR! [mehr](#)

Herzliche Grüße, das Openlotus-Team!

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

Openlotus
Nicole Konrad
Poller Kirchweg 101
51105 Köln
Deutschland

02219723355
nicole@openlotus.de

