

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

M



## Newsletter Openlotus - Juni 2016

Der frühe Sommer ist pulsierend, kraftvoll, übermütig und dynamisch.

Genau so geht es uns bei Openlotus. Wir sprühen über vor Ideen für die kommenden Monate. Yoga ist so unglaublich facettenreich - es gibt so viel darüber zu erzählen, zu verstehen und zu erleben – dass wir eine Vielzahl an Trainings, Ausbildungen, Intensives und Workshops geplant haben. Dazu unten mehr.



Auch werden wir den Kursplan ein wenig umbauen und erweitern, so dass Du öfters in den Genuss der regulären Klassen kommen kannst.

An dieser Stelle auch ein Dankeschön für Dein „LIKE“ bei STADTBESTEN. Momentan steht Openlotus an dritter Stelle der besten Yogastudios in Köln. Falls Du noch nicht geklickt hast: [hier](#) kannst Du das nachholen.

## Aktuelles - Aktuelles



### Änderungen des Kursplan

Ab September gibt es mehr Yoga bei Openlotus!

Wir erweitern den Kursplan. Der **Dienstag** verändert sich wie folgt:  
 16:45 bis 18:00 Uhr Basis bis Level 1 mit Manuela  
 18:15 bis 19:45 Uhr Level 1-2 bis 2 mit Nicole  
 20:00 bis 21:15 Uhr Schwangerenyoga

Ab Oktober kommt noch **ein weiterer Kurs am Sonntag** dazu: 17:30 bis 19:00 Uhr Open Level mit Katja

Wir möchten auch auf die erste Preisanpassung seit unserem Bestehen hinweisen, welche ab dem 01.09.2016 gilt. Wie genau, siehst Du [hier](#).



## Workshop zum Thema Beckenboden

**10. September, 12:00 -14:30**

Ein gut funktionierender Beckenboden schenkt dem Körper Vitalität und Energie. Kraftvolle Beckenboden- und Bauchmuskeln sind das Fundament für einen starken Rücken und vermeiden so Nackenbeschwerden und Haltungsschwächen.

In diesem Workshop werden Techniken vermittelt, die Atmung und Asanas wirkungsvoll miteinander kombinieren, um so den Beckenboden nachhaltig zu stärken.

[mehr hier!](#)

## Konzert mit den Love Keys

**25. September ab 17 Uhr**

Glückstränen. Gänsehaut. Herzensweite. Wenn die uralten Mantras durch die Stimmen und Musik der Love Keys erklingen, öffnen sich weite Räume. Man spürt die Hingabe hautnah, kann sich vom Strom der heilenden Klänge tragen lassen. Ein Konzert zum Genießen!

Die Konzertkarten sind nun erhältlich!

[hier mehr!](#)

## Yogaretrat mit Nicole - Sizilien - Italien

**10. - 17. Juni 2017**

Der Termin ist zwar erst in einem Jahr... aber der Retreat Ort ist soooo schön, dass man auch jetzt schon träumen kann.

Diesmal geht es in den Süden Siliziens - BELLA ITALIA erwartet uns.

Die Unterkunft erfolgt in einer alten Hofanlage - es sind 10 Minuten zum Meer und wir werden drei mal täglich mit frischem, regionalem und mediterranem Essen verwöhnt.

Nicole unterrichtet - die Teilnehmerzahl ist auf maximal 16 Yogis beschränkt.

[mehr hier!](#)

## **Yogalehrerausbildungen 2016/2017**

### **Vinyasa Yogalehrerausbildung 200**



## Stunden - zertifiziert YA - Schwerpunkt Anusara Yoga



## Anusara Immersion Teil 1-3

## Anusara Teacher Training

Die **Yogalehrer Grundausbildung** richtet sich an alle Yogis, die tief in die vielen Facetten des Yoga eintauchen und beabsichtigen, die Kunst des Unterrichts zu erlernen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine mindestens seit 6 Monaten bestehende Yogapraxis.

Die Vinyasa Yogalehrerausbildung wird von einem sehr guten Team verschiedener Yogalehrer unterrichtet, die durch ihr vielfältiges Wissen die vielen Bereiche des Yoga vermitteln werden. Auch in diesem Training werden die Bewegungsprinzipien des Anusara Yoga vermittelt, setzen darin aber keine Vorkenntnisse voraus.

Die Basisausbildung findet von November 2016 - Mai 2017 statt. Um eine individuelle Betreuung zu garantieren ist die Teilnehmerzahl auf nur 16 Yogis beschränkt!

[Mehr Infos dazu hier](#)

### Anusara Yoga Training (Immersion 1 - 3 und das Teacher Training)

Anusara Yoga ist ein Yogastil, der international wegen seiner hohen Ansprüche an die Ausbildung sehr hoch angesehen ist und sich insbesondere durch seine präzise Ausführung und die lebensbejahende Philosophie auszeichnet.

Diese Ausbildung ist eine Spezifizierung und ein sinnvoller Aufbau zur Grundausbildung.

Grundsätzlich ist auch diese Ausbildung offen für jeden Yogi, jedoch ist ein breites Wissen um Yoga und das Kennen der Anusara Bewegungsprinzipien von Vorteil. Für die Teilnahme am Anusara Teacher Training ist es sinnvoll, Vorkenntnisse über die Kunst des Yogaunterrichts zu haben bzw. schon zu unterrichten.

Das Anusara Training beginnt mit den drei Immersions. Darauf aufbauend kann man das Teacher Training belegen. Alle Module werden angeboten:

die Immersions: 30.09.16 - 05.02.17 - [mehr Infos dazu hier](#)

das Teacher Training: 10.02. - 21.05.17 - [mehr Infos dazu hier](#)

Da wir wissen, dass das Lernen des Yoga vor allem Praxis bedeutet, ist in jeder Ausbildung eine Flatrate zur unbegrenzten Teilnahme an den Kursen bei Openlotus enthalten. Wie genau, das siehst Du auf der Website.

---

### Ausblick

Marc St. Pierre wird wieder kommen, vielleicht noch in diesem Jahr.

Auch planen wir weitere Teacher Intensives zu folgenden Themen: Meditation, Pranayama und die Anatomie des Atem, Workshops zur funktionellen Anatomie,... und noch mehr.

Herzliche Grüße, das Openlotus-Team!

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

Openlotus  
Nicole Konrad  
Poller Kirchweg 101  
51105 Köln  
Deutschland

02219723355  
[nicole@openlotus.de](mailto:nicole@openlotus.de)

