

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



## Frühjahrsnewsletter Openlotus

Der Frühling, ist die Zeit der erwachenden und sprießenden Natur, die Jahreszeit, die für das Werden, das Entstehen neuen Lebens und den neuen Anfang steht.

Die Tage werden länger und milder, die Wiesen und Bäume grün, die Vögel zwitschern mit voller Kraft und wir alle freuen uns sicher, dass nun endlich die kalte und dunkle Jahreszeit zu Ende geht.

Viele Begriffe und Bräuche rund um den Frühling, wie Frühlingsanfang, Frühlingserwachen, Frühlingsboten, Frühlingsblumen, Frühlingswetter, und Frühlingsfeste zeigen die hohe Bedeutung, die der Frühling für den Menschen schon immer hatte und auch weiterhin haben wird.



Im neuen Jahr fällt es uns leicht, den Lebenspuls der Natur und die vor Kraft strotzende Natur wahrzunehmen. Im Yoga würde man diese Kraft mit „Spanda“ umschreiben, was „Vibration/Bewegung/Pulsieren“ bedeutet. Eine Kraft, die allem was ist innewohnt, jeder Zelle, jedem Wesen eigen ist und uns teilhaben lässt an dem Rhythmus des Lebens.

## Aktuelles - Aktuelles



**Chakren-Workshop:** 21.04.2013, 9:30-12:30 und 14:15-17:15

Thema ist das 4. Chakra, das Herzzentrum

Anmeldungen sind noch möglich!

Wegen des Workshops **fällt kommenden Sonntag - 21.04.- der Kurs einmalig aus!**

Sicher hast Du schon unsere neue Website gesehen.

Eine neue Funktion ist der **BLOG**, auf dem insbesondere Themen zu Yoga, der Geschichte und der Hintergründe des Yoga als auch zu "Lifestyle" zu finden sind. Schau doch mal vorbei und lass uns wissen, wenn Du etwas vermisst oder dort gerne thematisiert hättest.

Ab dem 24.04. findet nun ein **Schwangerenyogakurs** statt. Bitte dafür anmelden! Mehr Infos auf der Webiste.

Am 24.-26. Mai findet das **Spiritainment-Festival** statt. Nicole und Fernanda unterrichten dort. Mehr Infos unter: [www.spiritainment.de](http://www.spiritainment.de)

Für ganz kurz Entschlossene! Am 28.04. geht es los auf das diesjährige **Ibiza-Retreat!** Der Ort, die Menschen, das Yoga, die Natur... eine Wohltat für die Sinne.

Neues **Olivenöl** ist eingetroffen. Wie immer BIO, extrem säurearm, fruchtig im Geschmack! Wenn Du etwas haben magst, bitte bringe eine Flasche zum Abfüllen mit.

Anke hat eine "**Bücherkiste**" organisiert, die wir im Openlotus aufstellen. Dort können "ausgelesen" Bücher rein

gestellt werden und andere bei Interesse mitgenommen werden. Wenn Du also was im Regal findest, dann bringe es gerne mit. ! Wir nehmen nur so viele Bücher wie auch in die Kiste passen.



### **Teacher Training Intensive mit Desirée Rumbaugh**

**30.05.2013 (Feiertag),  
13:00-17:00 Uhr**

Teaching others how to do yoga involves first a process of learning how to practice yoga to increase your understanding of your own mind and body. Once this work is begun, each teacher begins to find their own voice and their own unique way of explaining this ancient art to others. This workshop is for new and experienced teachers looking for guidance and inspiration to help them grow further in their teaching. Language: ENGLISH - no translation.

[Link URL](#)



### **Teacher Training Intensive mit Deb Neubauer**

**June 21-23, 2013  
3 days, each day can  
be booked seperately**

For people knowing the Anusara Principles of Alignment and wanting to deepen their understanding of asana and teaching methodology.

Deb, a very well knon and expierenced Yoga Teacher, shares her wisdom of yoga.

Language: ENGLISH - no translation.



### **Teacher Training mit Marc St. Pierre**

**24.-29. March 2014**

Beloved and gifted yoga teacher Marc St. Pierre will be back in Cologne teaching a Teacher Training Intensive in 2014. We are honored having the chance to learn from him!

Already keep the date in mind. Not to be missed. More Infos will be online soon!

## **Yogalehrerausbildung - Start: Januar 2014**

Die Yogalehrerausbildung bei Openlotus bietet die Vermittlung von umfassendem und fundiertem Wissen zum Yoga.

In einer Gruppe von maximal 16 Personen werden alle wesentlichen Aspekte zur Methodologie, dem Verständnis zu 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 Begeggen.

Hast Du Interesse, dann melde Dich bitte bei uns, so dass wir Dir weitere Informationen zulassen können.

[Lorem Linkum](#)



**Registered Yoga School**

## Lust auf ein Verwöhnprogramm?



Openlotus bietet eine Vielzahl zauberhafter Massagen und Anwendungen.

Massagen sind eine wunderbare Möglichkeit eine kurze Auszeit zu genießen und sich verwöhnen zu lassen.

Informationen zu allen Anwendungen findest Du auf der Website oder natürlich bei uns am CheckIn.

Wir wünschen Dir einen schönen Frühlingsanfang und freuen uns, Dich bald im Studio wieder begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

das Openlotus-Team

Wenn Sie diesen E-Mail-Newsletter nicht mehr empfangen möchten, können Sie diesen [hier](#) abbestellen.

Openlotus  
Poller Kirchweg 101  
51105 Köln  
Deutschland  
nicole@openlotus.de