

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



Newsletter November- Openlotus Yogazentrum

Der Winter hält Einzug... die Tage werden kürzer und der starke Wind vertreibt die letzten Reste der Herbstwärme.

In zwei Zeitungen, die mir zuletzt in die Hände gefallen sind, wurde ausführlich über den "Winter-Blues" berichtet. Darüber, dass diese Jahreszeit aufs "Gemüt schlagen" kann und man depressiver Stimmung sei.

Nun, sicher ist ein lauer Sommertag vielleicht angenehmer, aber auch der Winter hat seine ganz besonderen Qualitäten. Es kann eine Zeit sein, in der wir uns mehr um uns kümmern, mal ein Bad nehmen, sich eine Massage gönnt, Yoga regelmäßiger übt, das Sofa mit einem guten Buch und Tee lockt, man Freunde und Familie treffen kann, Plätzchen backt, bald schon den Glühwein genießt, vielleicht mehr schläft und sich ganz bewusst eventuell eine "Auszeit" gönnt.

Der Winter stellt die letzte Phase des Jahres dar, ein Abgeben, Auflösen, zurück ziehen. Es kann eine Zeit der Reflexion darstellen. Was will ich bewahren und mit ins neue Jahr nehmen, was sollte ich aufgeben und gehen lassen? Ähnlich wie die Bäume, die ihr schönes Laubgewand fallen lassen - sich zurück ziehen, Pause machen und mit neuer Kraft den nächsten Zyklus abwarten.

Wann erlauben wir uns die Auszeit, das "mit uns sein", das "in die Stille gehen"?

Also, statt Winter-Blues: Zeit für sich, Zeit zum Entspannen, Sein, Ankommen und Loslassen!



Aktuelles - Aktuelles



Nicole schreibt regelmäßig für die Yoga-Fachzeitschrift YOGA DEUTSCHLAND - auch in der kommenden Ausgabe.

WEIHNACHTSWÜNSCHE? GESCHENKESORGEN?

Lass Dich beschenken - mit purer Wohltat. Was gibt es schöneres, als Körper, Geist und Seele zu nähren und zu kräftigen. Yoga und Massagen sind purer Wohlgenuss.

Lass Dich selbst beschenken oder beschenke einen lieben Menschen! Gutscheine in jeder beliebigen Höhe sind erhältlich.

Fernanda kommt nun bald aus Indien zurück. Mit im Gepäck sind viele weitere Inspirationen für Ayurveda und Massagen. Was sie anbietet: findest Du in Kürze bei uns im Studio!



Yoga Retreat 2014 Ibiza - 25.05.-01.06

Sollte Dich doch der Winter-Blues packen... dann plane doch einfach das beste Verwöhnprogramm, das es gibt. Eine Woche Wohltat in herrlicher Umgebung mit netten Yogis. Schnell anmelden, der Frühbucheerpreis gilt bis zum 01. Dezember!

[mehr](#)



Teacher Training Intensive mit Marc St. Pierre 24.-29. März 2014

Zur Vertiefung der Yogamethodik, der eigenen Praxis, der Didaktik, der Philosophie und noch viel mehr!
Marc, super erfahrener Yogi mit profundem Wissen und viel Humor, unterrichtet dieses Intensive!

[mehr](#)



Sianna Sherman exklusiv in Deutschland 9.-11. Mai 2014

Eine der bekanntesten Yogalehrerinnen der Welt zu Gast bei Openlouts - exklusiv in Deutschland!

Wer sie noch nicht kennt, hat was verpasst!

Insbesondere ihr Talent für Themen in Yogastunden - einmalig.

[mehr](#)

Yogalehrerausbildung 2014 - Beginn: Januar



Bist Du auch "yogsüchtig"? Spürst Du das Verlangen nach mehr Wissen über Yoga, den weiten Hintergründen dieser Tradition mit all seinen Facetten? Möchtest Du Deine Praxis vertiefen und verstehen, was, wie und in welcher Weise bewegt wird? Willst Du lernen, Deine Leidenschaft zu teilen und andere zu unterrichten? Oder vielleicht auch nur für Dich, ein Geschenk an Dich selbst, Dir die Zeit zu geben, Deine Leidenschaft zu vertiefen und mehr darüber, als auch über Dich selbst zu erfahren?

Wenn dem so ist, dann ist die Ausbildung bei Openlotus sicher das Richtige.

Bei Fragen: bitte an Nicole wenden! Und zögere nicht, die "alten Hasen" zu befragen und um ihre Meinung zu bitten!

P.S.: Fast jeder Bewerber hat Zweifel, ob er/sie denn gut genug sei. Der eine denkt, ich bin zu alt, zu jung, zu wenig erfahren, schlechter als die anderen... Manche denken, es sei vermessen, sich das zuzutrauen...Lass nicht die Selbstzweifel ein Hindernis auf dem Weg zu Dir selbst sein!

Was sonst bin ich, als ich selbst, worauf soll ich warten, warum Bedingungen stellen?

[mehr](#)

Schau mal auf dem [Blog](#) von Openlotus vorbei. Dort findest Du viele Infos zu Yoga, der Geschichte des Yoga, Hintergründe und viele Beiträge zu Lifestyle und Leben, Rezepten,...
Fehlt Dir was, lass es uns wissen!

Herzliche Grüße von Openlotus - bis bald im Studio!

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

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

