

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



Sommer 2015 - Openlotus Yogazentrum

Nun ist er offiziell da - der Sommer! Die längsten Tage des Jahres mit Eis essen und Baden, Grillen, Sonne, Rhein und draußen sein stehen an. Auftanken, genießen und die Lebendigkeit des Lebens erleben gehören sicher zum pulsierenden und manchmal glühenden Sommer dazu.



Zum Glück haben wir bei Openlotus die größte Terrasse, die ein Yogastudio in der City zu bieten hat und wir können, besonders am Abend, unter den Lauten der vorbei huschenden Schwalben, draußen üben. Und..eine Klimaanlage wäre auch da...:)

Wir freuen uns auf Dich!

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



Sommerzeit - Öffnungszeiten

Auch während der Sommerferien haben wir regulär geöffnet. Nur Ende Juli werden wir das Kursprogramm für wenige Tage ein wenig kürzen - Die genauen Zeiten findest Du bald auf der Website!

WELLICIOUS Special

Da Nicole für das Yoga-Modelabel "gemodelt" hat, hat Wellicious den Openlotus Kunden einen Rabatt von 10% gewährt. Diesen kannst Du nutzen, indem Du den Code "Openlotus10" auf deren Website bei der Bestellung angibst.

Klick [hier](#) um mehr Bilder zu sehen!



Teacher Intensive: Die Technik der Rückbeugen

16. August ab 13.30
Uhr

Wie geht das mit den Schultern in Urdhva Dhanurasana, was mit dem Becken in Ustrasana und co und wie kann ich meine Schüler optimal unterstützen, sicher Rückbeugen zu üben??

Fragen wie diesen werden wir viel Raum geben und durch eigene Praxis, Partnerarbeit und vertiefende Adjustments besser verstehen lernen.

schnell anmelden!

[mehr](#)



Anusara Workshop mit Jayendra Hanley 24. Oktober

**Content: The Nature of
Consciousness and
Two Currents of
Awareness and Practice**

9:30 - 12:00 and 14:00 -
16:30

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.

The Workshop will be taught in english- no translation!

[mehr](#)

Workshop zum Erdelement nach TCM mit Galja

06. September ab 16
Uhr

Der Spätsommer ist die Jahreszeit des Elements Erde.

Durch die Qualitäten der Erde werden alle Organe genährt und alle Elemente miteinander vereinigt.

Die Erde in uns ist für die Verdauung zuständig- sowohl die Verdauung von Speisen durch die Organsysteme Milz und Magen, als auch die „Verdauung“ von Informationen, Eindrücken, Erfahrungen und Emotionen. Damit gehört das Denken, als geistiger Aspekt der Milz, zum Erdelement. Beide Organsysteme haben eine zentrale Bedeutung für die Energieversorgung und deswegen ist es wichtig, die „Mitte“ zu unterstützen und zu stärken. Durch die gezielt verdauungsfördernde Yogapraxis werden wir ein neues Gefühl der Sicherheit und der Fülle in uns selbst erfahren.

[mehr](#)

Yogalehrerausbildung 2015/2016



Die Yogalehrerausbildung bei Openlotus legt größten Wert auf Qualität.

Alle wesentlichen Inhalte zum Thema Yoga werden erarbeitet und umfassend erläutert, so dass der/die Teilnehmerin zum Ende der Ausbildung auf ein umfassendes und tiefes Verständnis des Yoga zurück greifen kann.

Die eigene Praxis wird auf eine neue Ebene gehoben, schon alleine wegen des umfassenden Wissen zu den Bewegungsprinzipien und die Anatomie des Körpers. Die Ausbildung richtet sich an jeden, der ein ernsthaftes Interesse an Yoga hat und sich auf diese tiefe und erfüllende Erfahrung einlassen mag.

Bei Interesse melde Dich bei Nicole, weiterführende Informationen findest Du [hier](#).

Nicole hat für den Blog von Wellicious einen Beitrag geschrieben, den Du [hier](#) lesen kannst. Da er für Wellicious übersetzt wurde, ist er dort nur "in english". Auf dem Blog von Openlotus aber auch in deutsch und neben diesem lohnt es sich sicher, den Blog mal zu durchstöbern!
Zu allen möglichen Themen rund um Yoga findest Du Inspirationen und weiterführende Infos.

Und man darf gespannt sein, Nicole nimmt als Autorin an einem Buchprojekt teil. Der Titel: Alles geben - nur nicht auf. Dieses Buch erscheint ab Herbst im Handel!

Herzliche Grüße von Openlotus - bis bald im Studio!

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

