

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



## Sommer Newsletter Openlotus

Vor wenigen Tagen war bereits der längste Tag des Jahres, Sommersonnenwende. Dieser Tag stand in den alten Kulturen für Fülle, Reichtum, Kraft und markiert den Höhepunkt der Fruchtbarkeit der Natur.

Im Sanskrit gibt es ein wunderschönes Wort: PURNATVA, welches man mit Vollkommenheit übersetzen könnte. Jedoch ist die Bedeutung reichhaltiger. Es beschreibt einen Zustand von Ganzheit und Absolutheit, eine Ebene, bei der Limitation nicht besteht.



Wie ist dieser Zustand für uns erfahrbar?

Vielleicht in einem kleinen Augenblick am Morgen, wenn uns die warme Sonne bescheint, die Vögel singen und man erfüllt ist vom gegenwärtigen Augenblick. Ebenso vielleicht beim Genuss von leckeren Sommerfrüchten, bei dem man für einen Moment von der Süße und den Eindrücken der Sinne überwältigt ist.

Vielleicht auch in manchen Augenblicken bei der Yogapraxis, in einem Moment der Harmonie, an dem sich in uns alles "ganz", "vollkommen" und "rund" anfühlt. Wir mit uns sind, nichts vermissen, nichts vermeiden, alles "sein" lassen können, uns selbst, den anderen, das, was ist.

Wir wünschen viele Momente der Ganzheit und viele Möglichkeiten, die Fülle des Sommers genießen zu können.

## Aktuelles - Aktuelles



openlotus

**Yoga für Schwangere und Yoga für Mamas mit ihrem Baby:** Wir haben diese beiden Kurse neu ins Programm aufgenommen und freuen uns auf das neue Leben, noch "im Bauch" oder die "neuen Erdenbürger". Mehr Infos auf der Website.

Nicht vergessen, wir können jederzeit bei schönem Wetter **Outdoor-Yoga** anbieten, OHNE uns vom Studio wegbewegen zu müssen. Einfach ab auf die Terrasse und unter dem lauen Abendhimmel die Praxis genießen. Wenn das nicht Luxus ist!

Wir haben eine **Bücherkiste** im Studio stehen. Gerne können Bücher getauscht und/oder mitgenommen werden.

Uns, von Openlotus, ist Nachhaltigkeit sehr wichtig und vielleicht kann das ein kleiner Beitrag sein!



**Lehrer Coaching**  
**13. Juli,**  
**14:00-17:00**

Wie unterrichtet man "absolute Anfänger"? Womit und mit welchen Prinzipien fange ich an? Was muss ich erklären und was muss ich weglassen, um den Teilnehmer nicht mit Informationen zu überhäufen?

[hier mehr](#)



**Yoga für Schwangere und Ernährung in der Stillzeit**  
**14. Juli,**  
**12:00-14:30**

In diesem Workshop bei Openlotus Yoga Köln wird nach einer Yogapraxis mit dynamischen und regenerierenden Elementen Ernährung in der Stillzeit das Thema sein.

[hier mehr](#)



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

Eine der begnadetsten Lehrer kommt für eine Woche zu uns ins Openlotus. Wir freuen uns sehr.

Wir sind in den finalen Zügen der Planung, bald ist alles online. Termin schon mal reservieren!

## **Yogalehrerausbildung zertifiziert YA 200 Stunden**

Januar bis Juli 2014

Die Yoga Lehrer Ausbildung von Openlotus vermittelt Dir ein fundiertes theoretisches und praktisches Verständnis von den Grundlagen des Yoga, insbesondere in den Bereichen der Sequenzierung für alle Arten von Yogaklassen (von Basis- bis zu dynamisch-fordernden Yogaklassen), der Meditation und Pranayama, der Bewegungs- und Atemanatomie, der Philosophie aller wichtigen Epochen des Yoga, der Adjustments und weiterer Einflüsse, wie zum Beispiel die Grundlagen des Ayurveda.

Die Vermittlung um das Wissen vom Körper, also die Bewegungsprinzipien, sind uns besonders wichtig, um jeden dabei zu unterstützen, seine eigene Praxis auf das beste und auf ein gesundes Niveau zu bringen und zu lernen, wie man diese vermittelt.

Da uns die Qualität der Ausbildung und die individuelle Förderung jedes Teilnehmers sehr am Herzen liegen, beschränken wir die Teilnehmerzahl auf maximal 16 Personen.

Bei Interesse bitten wir um persönliche Kontaktaufnahme und um eine Bewerbung. Weitere Infos findest Du auf der Website.

Natürlich akzeptieren wir Bildungsgutscheine oder Bildungsprämien.

Die Ausbildung ist zertifiziert und erfüllt den E-RYT® 200 Standard der Yoga Alliance.

[hier mehr](#)



Registered Yoga School

---

## Ibiza Retreat 2014 - 25. Mai bis 1. Juni

Warum woanders hinfahren, wenn man den schönsten Ort gefunden hat?

Zeit zum Entspannen, Wohlfühlen, sich verwöhnen lassen, umrahmt von schönstem Yoga und Meditation.

[mehr hier](#)



---

## AUSBLICK

Im Herbst kommen die LOVE KEYS wieder zu uns. Wir freuen uns! Bald online!

Herzliche Grüße vom gesamten Openlotus Team. Bis bald wieder auf der Matte oder für eine wundervolle Massage!

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

Openlotus  
Poller Kirchweg 101  
51105 Köln  
Deutschland  
[nicole@openlotus.de](mailto:nicole@openlotus.de)

