

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

M



## Newsletter Openlotus - Mai 2016

Der Frühling entfaltet gerade seine gesamte Pracht. Die Bäume stehen in Blüte, die Blätter, noch mit zartem grünem Laub, rascheln im Wind.

Diese Jahreszeit strotzt vor Kraft und Zuversicht, zeigt aber auch ihre Verletzlichkeit. Die Blüten sind empfindlich, ein starker Schauer und sie werden herunter gerissen, die jungen Blätter sind noch so weich, dass sie zum Beispiel vor Schädlingen kaum geschützt sind.



Es sind gegensätzliche Kräfte sichtbar: das starke Potenzial des neuen Anfangs, der Drang zur Entfaltung und zur Offenbarung der Schönheit – aber eben auch die Verwundbarkeit dessen. Geht es uns nicht auch so? Drängt nicht auch unser Herz nach Blüte und Wachstum – scheut sich aber davor, verletzt zu werden.

Dieser Prozess ist ein wesentlicher Teil der Yogapraxis. Durch die Arbeit mit Körper, Atmen und Geist werden wir aufgefordert, uns zu öffnen und auch unseren Ängsten zu begegnen. Wir lernen, stark als auch sanft zu sein, wir üben uns darin, zu verwurzeln, aber eben auch zu entfalten, nach innen zu blicken, als auch nach außen. Kurz gesagt, die Mitte zu finden.

Wir wünschen einen kraftvollen Frühling – um uns herum als auch in uns.

## Aktuelles - Aktuelles



### Prüfungsstunden der Azubis

Die letzte Ausbildung ist gerade zu Ende gegangen... nun folgen die praktischen Prüfungen.

Diese sind kostenfrei für jeden.

Kommendes Wochenende gibt es - neben dem regulären Kursplan - folgende Zusatztermine:

Samstag 14:30 Melanie, Level 1



### Workshop zum Thema Beckenboden

**21. Mai, 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.

Besonders geeignet ist dieser Workshop für Mütter.

[mehr hier!](#)

### Workshop für Yoga Einsteiger Yoga

**21. Mai 2016, 15:00 - 17:00**

In diesem Workshop werden erste Grundlagen für die Yogapraxis vermittelt. Spaß und Freude am Üben stehen dabei im Vordergrund. Eine gesunde Ausrichtungen in den Yogaasanas sind wichtig, damit sich Körper und Geist belebt und gestärkt anfühlen. Die körperliche Praxis steht in diesem Workshop im Vordergrund und ist ein idealer Einstieg und Vorbereitung für die Basisklassen.

[hier mehr!](#)

### Yogaretrat mit Nicole - Ostsee - Heiligendamm

**18. - 25. Juni 2016**

Rückzug - Eintauchen in Körper, Geist und Atem: jede Yogastunde, die wir im schönen Landgut Jungbrunnen erleben werden, wird Asana, Pranayama und Meditation beinhalten.

Wer kann mit? Jede/r der schon mindestens 6 Monate Yoga übt und Interesse daran hat, tiefer in die Praxis des Yoga einzutauchen.

[mehr hier!](#)

## **Yogalehrerausbildungen 2016/2017**

**In diesem Jahr bieten wir eine 200 Stunden Grundausbildung als auch das komplette Anusara Training (Immersion 1-3 und Anusara Teacher Training) an**



## Yoga Grundausbildung

Die Yogalehrer Grundausbildung richtet sich an alle Yogis, die tief in die vielen Facetten des Yoga eintauchen und Yoga unterrichten wollen.

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.

Die Basisausbildung findet von November 2016 - Mai 2017 statt.

[Mehr Infos dazu hier](#)



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

Anusara Yoga ist ein bestimmter Yogastil, der international wegen seiner hohen Ansprüche an die Ausbildung angesehen ist. 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.

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

Im September kommen die **LOVE KEYS** wieder zu uns. Wir freuen uns jetzt schon auf das Konzert!

Der Termin steht: 25.09.16

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)



