

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

M



Newsletter Openlotus - August 2016

Es ist die Zeit des Spätsommers - und die Zeit der Ernte.

Wir können die Früchte der Natur gerade in Fülle genießen und uns an dem tollen Licht der Natur erfreuen.

Die Nächte werden wieder länger, manche Abende auch schon recht frisch,... man merkt bereits den Umbruch, die Vorbereitung der Natur auf den Herbst, die Zeit des Loslassen

und die Vorbereitung für den Winter, die Zeit der Stille und der Einkehr.

Herbst und Winter sind die besten Phasen des Jahres für das Begegnen, das nach innen schauen und die Phase der Regeneration und der Reflexion.

Yoga kann dabei eine tolle Unterstützung sein! Wer tief in das Thema Yoga einsteigen mag hat diesen Herbst und Winter eine Vielzahl an Möglichkeiten. Dazu unten mehr.

Einen herzlichen Gruß von uns allen aus dem Openlotus Team!

.



Aktuelles - Aktuelles



Ab kommender Woche gilt der neue Kursplan

Nur der Dienstag verändert sich. Den Kursplan findest Du immer online auf der Website!

Ab Oktober kommt noch **ein weiterer Kurs am Sonntag** dazu: 17:30 bis 19:00 Uhr Open Level mit Katja

Openlotus bietet nun auch **Präventionskurse** an, die mit den gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden können. *Dafür gelten besondere Bedingungen, diese findest Du [hier](#).* Bitte frag vorab Deine Krankenkasse nach welchen Kriterien sie ggf. Kursgebühren erstatten! Eine "normale" Teilnahme an dem Kurs ist weiterhin möglich.

openlotus



Workshop zum Thema Beckenboden

10. September, 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.

[mehr hier!](#)



Konzert mit den Love Keys

25. September ab 17 Uhr

Glückstränen. Gänsehaut. Herzensweite. Wenn die uralten Mantras durch die Stimmen und Musik der Love Keys erklingen, öffnen sich weite Räume. Man spürt die Hingabe hautnah, kann sich vom Strom der heilenden Klänge tragen lassen. Ein Konzert zum Genießen!

Die Konzertkarten sind am Vorverkauf an der Theke erhältlich!

[hier mehr!](#)



Workshop mit Marc St. Pierre

14. - 17. November 2016

Für ein Teacher Training Intensive kommt Marc zurück ins Openlotus. Er ist ein begnadeter Yogalehrer, der es durch seine langjährige und umfassende Lehrerfahrung schafft, innerhalb kurzer Zeit komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und die Praxis auf ein höheres Niveau hebt. Unterrichtssprache ENGLISCH!

[mehr hier!](#)

Nicole ist am Samstag 10. September im Raum Frankfurt unterwegs und unterrichtet dort eine offene Klasse zum Thema: Sag einfach „vielleicht“ – offen bleiben für die Wunder des Lebens.

Am Nachmittag unterrichtet sie ein Teacher Intensive zur "Kunst, ein Thema in die Yogastunde einzubauen".

!!! Ausblick: Ab Frühsommer 2017 unterrichtet Nicole dort auch Immersion 1-3. [Hier](#) der Link zum Studio.

Yogalehrerausbildungen 2016/2017

Vinyasa Yogalehrerausbildung 200 Stunden - zertifiziert YA - Schwerpunkt Anusara Yoga



UND

Anusara Immersion Teil 1-3

Anusara Teacher Training

Die **Yogalehrer Grundausbildung** richtet sich an alle Yogis, die tief in die vielen Facetten des Yoga eintauchen und beabsichtigen, die Kunst des Unterrichts zu erlernen.

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. Auch in diesem Training werden die Bewegungsprinzipien des Anusara Yoga vermittelt, setzen aber keine Vorkenntnisse voraus.

Die Basisausbildung findet von November 2016 - Mai 2017 statt. Um eine individuelle Betreuung zu garantieren ist die Teilnehmerzahl auf nur 16 Yogis beschränkt!

[Mehr Infos dazu hier](#)

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

Anusara Yoga ist ein Yogastil, der international wegen seiner hohen Ansprüche an die Ausbildung sehr hoch angesehen ist und sich insbesondere durch seine präzise Ausführung und die lebensbejahende Philosophie auszeichnet.

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. Für die Teilnahme am Anusara Teacher Training ist es sinnvoll, Vorkenntnisse über die Kunst des Yogaunterrichts zu haben bzw. schon zu unterrichten.

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.

Auch wenn es noch lange dauert. Das **Yogaretreat 2017** findet dieses Jahr auf **Sizilien** statt. Alle Infos sind [hier](#) zu finden.



Flüge kann man bereits buchen. Da die Plätze sehr begrenzt sind, melde Dich bei Interesse!

Herzliche Grüße, das Openlotus-Team!

Wenn Sie diese E-Mail (an: 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

