

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

M



Newsletter Openlotus - März 2016

Der Frühling steht vor der Tür, wir sehen die ersten kräftigen Frühlingsblüher in all ihren Farben auf der Wiese leuchten, hören den Klang der Vögel am frühen Morgen und fühlen, wie die Sonne langsam wieder so viel Kraft hat, um uns zu wärmen.

Frühling ist die Zeit der Schöpfung, des neuen Anfangs, die Zeit des zum Ausdruck bringen der kreativen Energie.

Das Wort Kreativität leitet sich von dem lateinischen "creare" ab, was "schöpfen/schaffen" bedeutet.

Und genau für diese Qualitäten steht die Göttin **Saraswati**.

"Sara" bedeutet die Essenz, "swa" das eigene Selbst. Es geht also um das Ausdrücken unserer Lebenskraft, unserer Kreativität.

Saraswati hält ein Instrument in der Hand- was für den Ausdruck von Kreativität durch Klang steht. Selbst wenn wir weder singen noch ein Instrument spielen, ist unsere Stimme Klang. Saraswati fragt uns also, ob unser Ausdruck durch Sprache unsere Essenz verdeutlicht, wir unsere Wahrheit leben.

Die andere Hand hält eine Lotusblüte fest, welche in der asiatischen Symbolik für den Weg der Selbstverwirklichung steht. Die Blüte will zeigen, dass das Leben unserer Wahrheit zur Entfaltung unserer Schönheit und Schöpferkraft führen wird.

Wir wünschen einen kraftvollen Frühling, herzliche Grüße von uns allen aus dem Openlotus.



Aktuelles - Aktuelles



Anusara certified Yogateacher

Nicole hat die Zertifizierung zum Anusara Yogalehrer abgeschlossen. Die Anusara® Yoga-Zertifizierung ist international eine der professionellsten und anspruchsvollsten, sie erfordert jahrelanges Studium des Yoga. In Deutschland gibt es bislang nur 7 Personen, die diese Qualifizierung nachweisen können.



Wir freuen uns sehr, dass Openlotus dies nun - als einziges Yogastudio in Köln - anbieten kann.

Anusara Trainings werden wir ab Herbst 2016 anbieten -mehr Infos weiter unten.



Masterclasses mit Kevin Beavers

10. April, 14:00-16:30

Der dritte Teil von Kevins Masterclass-Serie.

Das ist der Inhalt:

We will work in a steady and systematic way to safely and lovingly open into the hips and build lotus forms. Participants can expect a kaleidoscope of variations of the lotus form in the legs through inversions, arm balances, and seated variations. As in all sessions, expect a progressive approach to sequencing that builds step-by-step, that has options to modify (especially for knee problems).

[mehr hier!](#)



Masterclasses mit Marc St. Pierre

27. April 2016

Marc unterrichtet seit über 20 Jahren Yoga. Seine Kenntnisse sind bestechend.

Wir freuen uns sehr, dass er für diese Masterclass bei uns ist.

Hüftöffner, Rückbeugen und Umkehrübungen werden Schwerpunkt dieser wundervollen Stunde sein.

[hier mehr!](#)



Yogaretrat mit Nicole - Ostsee - Heiligendamm

18. - 25. Juni 2016

Ein Yoga-Retreat ist eine intensive Zeit für vertiefende Yogapraxis, Meditation, Stille und Begegnung.

Diesmal geht es in einen ruhigen Ort an der Ostsee-Küste inmitten der Natur und doch in der Nähe zum Strand und der Stadt Rostock.

Yoga, Meeresluft und nette Leute, was will man mehr!

[mehr hier!](#)

Yogalehrerausbildungen 2016/2017

Immersion 1-3 und Anusara Teacher Training (216 Stunden)

Vinyasa Yoga Grundausbildung (200 Stunden)

In diesem Jahr werden wir sowohl die Basisausbildung zum Vinyasa Yogalehrer nach den Richtlinien der Yoga Alliance als auch die Spezifizierung zum Anusara Yogalehrer (ebenfalls zertifiziert nach Yoga Alliance) anbieten.

Das **Anusara Yogatraining** beginnt mit den 3 sogenannten Immersions (insgesamt 108 Stunden). Darauf aufbauend folgt das Teacher Training (wieder 108 Stunden). Nach Abschluss dessen, darf man sich "Anusara Elements Teacher" nennen.

Die Immersion startet im September 2016
das Teacher Training ab Februar 2017.

! Absolventen der Openlotus Grundausbildung erhalten für die Immersion als auch für das Teacher Training einen Rabatt von jeweils 200€, also insgesamt 400€!

[Mehr Infos zum Anusara Training hier](#)

Die Vinyasa Yogalehrerausbildung wird von einem sehr guten Team verschiedener Yogalehrer unterrichtet, die durch ihr vielfältiges Wissen die vielen Facetten des Yoga vermitteln werden. Die Basisausbildung findet von November 2016 - Mai 2017 statt.

[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.

Nur zur Erinnerung. Fortlaufend unterrichtet Manuela Prä- und Postnatalyoga. Es ist möglich, auch in einen laufenden Kurs zu gehen. [Mehr Infos hier](#)

Und solltest Du einen körperlichen Wellness-Frühjahrsputz wünschen.... unser Masageteam erwartet Dich mit absoluter Wohlfühlzeit. [Hier mehr](#)

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

