

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



## Frühjahrsnewsletter Openlotus

*„Mir liegt einzig daran, die Welt lieben zu können, sie nicht zu verachten, sie und mich nicht zu hassen, sie und mich und alle Wesen mit Liebe und Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können.“*

Dieses schöne Zitat ist aus Hermann Hesses Roman "Siddhartha".

Wie wahr, wie schön....

Es ist einfach, Schönheit zu bewundern und zu achten. Zum Beispiel die wundervolle Natur, die Kraft und Fülle des Frühlings, oder eben Liebe zu denen zu empfinden, die uns nahe stehen und uns keinen Schmerz zugefügt haben. Aber Hesse spricht von "allen Wesen", eingeschlossen man selbst.

Wie kann das gehen?

Pema Chödrön, Autorin und buddhistische Nonne, schreibt in ihrem Buch "Geh an die Orte, die Du fürchtest", man solle sich in MAITRI üben, ein Begriff, der `bedingungslose Liebe` bedeutet. Um diese zu kultivieren, bedarf es der Übung der sogenannten "grenzenlosen Eigenschaften": Meditation, liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.



## Aktuelles - Aktuelles



Aufgrund des **Workshops mit Sianna Sherman** am Wochenende **9.-11.**

**Mai entfallen die Kurse am Freitag Abend, als auch alle Kurse am Samstag und Sonntag.**

Openlotus veröffentlicht regelmäßig in verschiedenen Yoga-Fachzeitschriften Artikel. In der kommenden Ausgabe von **Yoga Deutschland** erscheint ein Interview mit den LOVE KEYS bezüglich ihrer bevorstehenden Tournee.

Auch bei uns werden sie wieder zu Gast sein.

**Marc St. Pierre** wird Mitte August wieder im Openlotus sein und eine Masterclass unterrichten! Bald mehr online!

Es wird bald einen neuen Termin für **Schwangerenyoga** geben: freitags ab 19:15! Mehr dazu bald online!



### [Workshop mit Sianna Sherman](#)

**09.-11. Mai**

Seit Jahren ist Sianna endlich mal wieder in Deutschland und exklusiv bei Openlotus zu Gast. Wir freuen uns, eine der renomiertesten Yogalehrer der Welt bei uns zu haben. Es sind noch wenige Plätze frei! Daher ANMELDEN

[hier mehr](#)

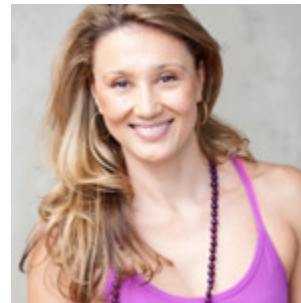


### [Konzert mit den Love Keys und Kevin James Caroli](#)

**17. Juli, 19:30 Uhr**

Regelmäßig spielen die Love Keys bei uns und erfreuen uns mit ihrer tollen Musik. Einmal im Jahr sind sie mit einem Gastmusiker auf Tournee. Dieses Jahr Kevin James Caroli aus Australien.

[mehr hier!](#)



### [Master Class mit Barbra Noh](#)

**26. Oktober**

Barbra unterrichtet eine Klasse, die Gelegenheit gibt, tiefer in die Yoga Praxis zu gehen, um die feinen Details in der Asana Praxis zu „meistern“.

Barbra ist zertifizierte Anusara-Yogalehrerin.

[hier mehr](#)

## [Yogalehrerausbildung - Start: 01. November 2014](#)

Die Yogalehrerausbildung bei Openlotus bietet die Vermittlung von umfassendem und fundiertem Wissen zum Yoga.

In einer Gruppe von maximal 16 Personen werden alle wesentlichen Aspekte zur Methodologie, dem Verständnis von Asanas, den Hintergründen zu Yoga und dessen Geschichte, Grundlagen der Meditation, Ayurveda und Pranayama vermittelt.

Verschiedene Ausbilder begleiten Dich auf Deinem Weg, um Deine Stärken zu entwickeln und Dich in der Methodik des Yoga sicher zu machen.

Die Zeit der Ausbildung ist eine intensive Zeit des Lernen, des Verstehen, des Vertiefen und Begegnen.

Hast Du Interesse, dann melde Dich bitte bei uns, so dass wir Dir weitere Informationen zukommen lassen können.

[hier mehr](#)



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](#) abbestellen.

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

