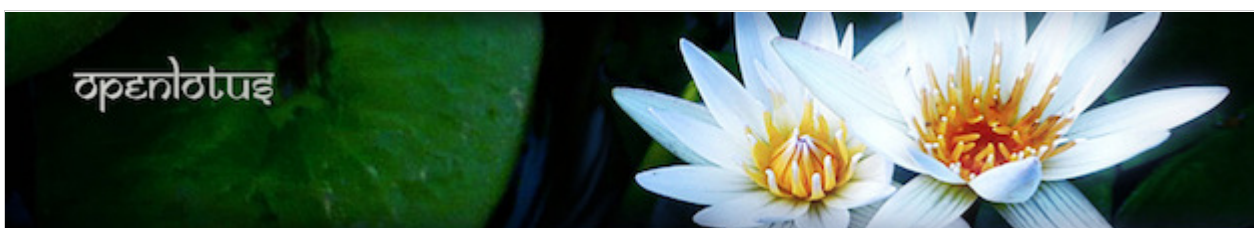


Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



Newsletter Winter 2014- Openlotus Yogazentrum



Die Weihnachtszeit ist angefüllt mit Kerzenschein und Lichterketten, um in die dunkelste Jahreszeit Licht zu bringen.

Doch wofür steht die Symbolik des Lichts? Licht steht für Orientierung, Wärme und Leben. Nur bei Dunkelheit erkennt man Licht. Daher steht das Spiel zwischen Licht und Dunkelheit auch symbolisch für die Gegensätze des Lebens: hell und dunkel, Freude und Kummer, Erfolg und Scheitern, Leben und Tod.

Diese Gegensätze bestehen nicht nur in der äußeren Welt, sondern stellen für unsere eigene, innere Erfahrung ebenfalls eine Realität dar. Wahrscheinlich stellen das Annehmen der Dunkelheit und der Schatten, das Erleben des Scheiterns und des Verlustes die schwersten Lektionen des Lebens dar.

In der christlichen Symbolik steht Licht für Gott, Schutz, Vergebung und Liebe. Attribute, die uns in der Weihnachtszeit begleiten mögen.

Dir und Deiner Familie wünschen wir eine frohe Advents- und Weihnachtszeit mit viel Zeit für Dich Selbst und Deine Liebsten.

Bis bald bei uns Studio!

Das Openlotus-Team



Kursplan "zwischen den Tagen"

Während der Weihnachtstage gibt es einen veränderten Kursplan. Diesen findest du ab Dezember auf der Website!

Weihnachtsgeschenke gefunden?

Wie wäre es mit einer tollen **Massage** oder **Yogakarten**? Einem inspirierenden Buch aus dem Shop, eine neue Matte oder sonstigem Yogabedarf.... Alles natürlich auch als Gutschein in jeder beliebigen Höhe erhältlich! Gerne versenden wir die Gutscheine auch nach Hause!



Workshop mit Nicole in Essen bei Yoganova

28. Februar 2015

Ganztagesworkshop

Vormittags: **opening and receiving**
Schwerpunkt Armbalancen

Nachmittags: **Nahrung für die Seele**

Hüftöffner, Vorbeugen, Meditation und Pranayama
[mehr](#)



Yoga meets Business

01. März 2015

mit Julia

hier werden die geschäftlichen Fragen zum Beruf Yogalehrer besprochen.
[mehr](#)



Portugal Retreat mit Nicole

16.-23. Mai 2015

An der Atlantikküste Portugals genießen wir Yoga, Stille, Natur und Mee(h)r.

Für alle, die Yoga lieben und Lust auf eine intensive und schöne Zeit haben.
[mehr](#)



Auch in der aktuellen Ausgabe der Yoga Deutschland ist ein Artikel über Meditation von Nicole.

Teil 3 der Serie folgt im Januar.

Hast du irgendeinen Artikel verpasst?

Alle **Veröffentlichungen** bislang findest du [hier](#)

und noch viel mehr zu Yoga, die Yoga-Philosophie, Lifestyle,... im **Blog**. [Hier](#)

Wünsche-Fenster

Auf der Theke im Studio steht eine Kiste mit Zetteln. Nimm doch einen und schreibe deinen Wunsch für Dich, für jemanden oder für den Ort Openlotus auf.

Fertig? Dann hänge den Zettel einfach an einen Fenstergriff im Studio.

Herzliche Grüße von allen aus dem Openlotus-Team!

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

Openlotus
Poller Kirchweg 101
51105 Köln

Deutschland
nicole@openlotus.de

