

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



Newsletter Openlotus - Frühjahr 2017



*Unsere Verabredung mit dem Leben
findet im gegenwärtigen Augenblick statt.
Und der Treffpunkt ist genau da,
wo wir uns gerade befinden.
Buddha*

JETZT UND HIER - ist ein Leitsatz im Yoga. Er will uns daran erinnern, dass wir, genau in diesem Moment, mit all seinen Unzulänglichkeiten und Nöten, richtig sind, um zu verstehen, zu sein, zu atmen und zu leben.

Es gibt kein später, oder wenn es mal passt, oder Zeit dafür ist.

Nur Jetzt. Nur Hier. Immer nur der gegenwärtige Moment.

Manches mal mag uns der Alltag und die Entwicklungen in der Welt erschrecken und ängstigen. Was kann ICH tun?

Inne halten und fühlen, wie wir mit allem, was ist, verbunden sind. Atmen, und sich mit dem Raum des Herzens verbinden und sich erinnern, dass genau jetzt ein guter Moment ist, in Liebe zu handeln und in Liebe zu leben.

Aktuelles - Aktuelles



FASTENSPECIAL

Vom 01. März bis 16.04. bieten wir dieses Jahr wieder ein Special an.

Yoga ohne Grenze – Du kannst an so vielen Kursen teilnehmen, wie Du magst!

Preis: 125€



Die Karte läuft am 16.04. automatisch ab, eine Verlängerung der Kartenlaufzeit wegen evtl. Nichtnutzung ist nicht möglich.

Bestehende Punktekarten pausieren!



YOGA WHEEL - Workshop mit Jessica

Himmelfahrt - 25.05.2017

In diesem Workshop stellen wir eine ganz neue und einzigartige Methode (*The Shakti Yoga Wheel Methode*®) vor, das Yoga Wheel für Deine Yoga Praxis zu nutzen.

Der erste Workshop in dieser Reihe konzentriert sich verstärkt auf Rückwärtsbeugen, Hüftöffnungs-Positionen und eine restorative Praxis. Das Yoga Wheel und die Shakti Yoga Wheel Methode® schenken Dir einen ganz neuen Einblick in Deinen Körper. Mehr [hier!](#)

Nicole ist eine der wenigen zertifizierten Anusara® Yogalehrerinnen in Deutschland und die Einzige in Köln. Es freut uns besonders, dass sie im Rahmen des internationalen ANUSARA YOGA FESTIVALS in Meran unterrichtet. 5 Tage Yoga mit hochkarätigen, internationalen Toplehrern. Bis zum 28. Februar gibt es ein SPECIAL Preis für die Tickets. Mehr [hier](#).

YOGIS in SÜDDEUTSCHLAND!

Nicole unterrichtet am 28.05.17 in Ravensburg eine Masterclass

Warrior Practise: CONFIDENCE, STRENGTH and DISCERNMENT [Hier mehr!](#)

Retreat Sizilien - 10. - 17. Juni 2017 - fast ausgebucht!

Zu diesem wundervollen Retreat laden wir Dich ein!

Zeit zu sein, Yoga zu üben, Pranayama und Meditation zu erfahren - italienisches, gutes Essen genießen und Sonne und Meer....:)

Was will man mehr!

Wir haben noch einen Platz frei! Mehr Infos [hier](#).



Aus- und Fortbildungen

Auch 2017 bieten wir als anerkanntes Ausbildungsinstitut mehrere Aus- und Fortbildungen an. Wir sind nach den Richtlinien der Yoga Alliance zertifiziert und anerkannt.

Die [GRUNDAUSBILDUNG zum YOGALEHRER](#) startet dieses Jahr am 09. September. Umfang: 200 Präsenz- und 200 Nicht-



Präsenzstunden. Diese Ausbildung ist ein profunder Einstieg in das weite Feld des Yoga. Wir erarbeiten die Fähigkeit, eine Yogastunde zu leiten und Sequenzen für verschiedene Zielgruppen zu entwerfen, üben Adjustments, Yoga Therapie und die Methodik einer Yogastunde. Außerdem widmen wir uns auch umfassend der Theorie und Philosophie des Yoga.

In Niederolm, in der Nähe von Mainz, unterrichtet Nicole ab dem 21. Oktober die [ANUSARA IMMERSION 1-3](#). Diese stellen die ersten Module auf dem Weg zum Anusara Lehrer dar. Umfang: 108 Stunden.

Diese Immersion sind für sehr erfahrene Yogis oder Yogalehrer geeignet, die tiefer in das Thema Alignment (universelle Bewegungsprinzipien - 5UPAs und Spiralen), Pranayama und die Philosophie des Yoga- speziell in die Philosophie des nondualen Tantra- einsteigen wollen.

Wir freuen uns auf Dich! 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

