

# LOTUS YOGA NEWSLETTER

## Ausgabe MAI 2016

Redaktion: Carola Maria Stiefvater & alle AnbieterInnen  
Tel. 0160 / 44 94 052 kontakt@lotus-yogazentrum.de

Lotus Yogazentrum Offenburg, Am Holderstock 1, 77652 Offenburg  
[www.lotus-yogazentrum.de](http://www.lotus-yogazentrum.de)



„Beginne, wenn Zeit für Dich ist, und der Druck wird weichen“ (Yogi Bhajan)

Sat Nam Du Liebe, Sat Nam Du Lieber,

warum ist der Newsletter so spät dran, manche fragten schon nach, ob sie vielleicht nicht mehr im Verteiler sind...es ist ja schön, wenn etwas, was man tut, vermisst wird. Aber es sollte aus „professioneller“ Sicht natürlich nicht sein. Gerade war ich eingeladen nach Barbaras Yogakurs mit den Golden Girls (50Plus) zu einem kleinen Buffet und wir unterhielten uns über vielleicht auch Dir bekannte Sätze wie „das kannst Du doch nicht machen...“ oder „was denken die Leut...“ – wenn Du das nicht in Deinen Zellen hast, sei froh, haha. Ja, woran lag es denn, dass ich nicht fertig wurde. Also, im Moment sprühen wir vor neuen Ideen im LOTUS. Wir haben Lust auf neue Konzepte und das eine ist natürlich die Idee, das andere ist die Umsetzung, in Termine, in Flyer und so weiter. Absprachen mit Beteiligten sind erforderlich...Und ich dachte, das krieg ich zeitlich hin, dass es noch in den Newsletter geht, wir wollen ja starten...aber es vergingen die Tage und nicht alles konnte perfekt fertig werden. Das ist für einen Perfektionist wie mich oft schwer auszuhalten, aber es gibt ja Gott sei Dank das Yoga, dessen ich mich bedienen kann, um freundlich mit mir zu bleiben :)

So wollen wir natürlich auch für Dich Angebote schmieden, deren Du Dich wunderbar „bedienen“ kannst, die Dir „dienen“, das ist unser höchstes Ziel, Dir in den Kursen oder Workshops Unterstützung an die Hand zu geben, damit es Dir danach besser geht bzw. die Ideen mit nimmst, wie Du Deinen Alltag noch besser und leichter leben kannst.

Nun möchte ich Euch zwei wunderbare neue Konzepte vorstellen:

Zum einen gibt es ab sofort unsere neuen **MINI-WORKSHOPS**, zu vielen spannenden Themen und Schwerpunkten, mit professionellen Lehrerinnen und Lehrer, die Dich mit Herz und Begeisterung begleiten. Mehr dazu natürlich weiter unten im Newsletter. Schon diese Woche Freitag 13. Mai 2016 startet Barbara Born mit HORMONYOGA!

Zum anderen bin ich sehr glücklich, dass mein Mann Konrad Stiefvater „endlich“ **SCHAMANISCHE WORKSHOPS** anbietet. Viele von Euch kennen ihn durch meine Workshops, bei denen er oft schon der Hüter des Feuers war, uns das Krafftier finden ließ oder besondere Räucherrituale für uns machte. Wer ihn kennt, weiß, er ist von Natur aus schon ein Schamane... und endlich bereichert er damit auch das Programm des LOTUS, juhu. Seine Workshops starten noch im Mai, alle Infos siehe weiter unten.

Ja, und hier noch ein paar Bilder vom Fotoshooting, das Cornelia Friedmann letzte Woche mit den Golden Girls machte, um mal wieder den Flyer fürs Yoga50Plus zu modernisieren...

**SAT NAM – herzige YogaGrüße - CAROLA MARIA STIEFVATER & TEAM**



**LOTUS. YOGA. JUBILÄUM. FEIERN.**  
**Save the Date Sa.18.6.+So.19.6. erste Infos siehe letzte Seite**

# AKTUELLE ÜBERSICHT KURSPLAN YOGA & MEDITATIONEN Stand Mai 2016

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 11.00 YOGA 50 PLUS Barbara Born	9.30 - 11.00 YOGA Erwachsene Carola Stiefvater				5.30 - 8.00 YOGA SADHANA jeder erste Samstag im Monat	
		9.00 - 10.30 YOGA Schwangere Carola Stiefvater			THEMEN-WORKSHOPS Aktuelle Infos siehe Home- page	
		10.50 - 11.50 YOGA Rückbildung Mama & Baby Carola Stiefvater		14.30 - 15.30 KinderYoga 5-9 Jahre Barbara Born		
		18.15 - 19.15 Meditation & Kon- templation Cornelia Friedmann			Schamanische Workshops Konrad Stiefvater	
18.00 - 19.30 YOGA Erwachsene Carola Stiefvater	18.00 - 19.30 YOGA Schwangere Carola Stiefvater	18.00 - 19.30 YOGA 50 PLUS Barbara Born	18.00 - 19.30 YOGA Erwachsene Carola Stiefvater	16.00 - 17.30 TeenieYOGA 10-14 Jahre Barbara Born		
20.00 - 21.30 YOGA Erwachsene Carola Stiefvater	20.00 - 21.30 YOGA Erwachsene Carola Stiefvater	20.00 - 21.30 YOGA Erwachsene Selina Boser	20.00 - 21.30 YOGA Erwachsene Carola Stiefvater	18.00-20.00 MINI-WORKSHOPS Verschied. Themen/Lehrer	Fr/Sa/So THEMEN- WORKSHOPS	Fr/Sa/So THEMEN- WORKSHOPS

## AKTUELLE YOGAKURSE



### YOGAKURSE MIT CAROLA MARIA STIEFVATER - SEMESTER „SOMMER 1“ Ab Montag 2. Mai bis einschl. 30. Juni 2016

#### Themenreihe: MIT YOGA DURCH DEN STURM DES LEBENS

Wir befinden uns offensichtlich weiterhin in einer sehr bewegenden Zeit - manchen Veränderungen im Außen oder unserem Inneren kommen wir gar nicht mehr hinter her, so zumindest unser Gefühl. Das hat Auswirkungen auf unseren Alltag, oder besser gesagt auf die Art, wie wir das Leben handhaben.

Kundalini Yoga & Meditation unterstützt Dich großartig - gezielte YOGAÜBUNGEN aktivieren Deinen Körper, Dein Nervensystem wird gestärkt. Subtile Anspannung, die oft unbemerkt im Körper entsteht, darf sich lösen.

MANTRA MEDITATIONEN MIT BEWEGUNGEN der Hände oder Arme berühren Dein Herz und damit Dich selbst - Du trägst und erhebst Dich durch diese Zeit, kein anderer kann das für Dich tun.

#### KURSTERMINE FÜR YOGA FÜR ERWACHSENE:

Mo 18.00-19.30 Mo. 20.00-21.30 Die. 9.30-11.00  
Die. 20.00-21.30 Do. 18.00-19.30 Do. 20.00-21.30

Yoga für Schwangere: Dienstag 18.00-19.30 Uhr & Mittwochs 9.00 bis 10.30 Uhr

RückbildungsYoga für Mama & Baby: Mittwochs 10.50 bis 11.50 Uhr

Semesterpreise aufgrund der Feiertage wie folgt:

Montagskurse 7 Termine = 77,- € / Donnerstagskurse 6 Termine = 66,- €  
Dienstags- und Mittwochskurse 8 Termine = 88 Euro

Anmeldung bei Carola Mobil: 0160 / 44 94 052 kontakt@lotus-yogazentrum.de



### YOGA 50 Plus mit Barbara Born – SEMESTER „SOMMER 1“

Ab Montag, 02. Mai bis einschl. 30. Juni 2016

Mo. 9.30-11.00 (7 Termine 77,-€ / Mittw. 18.00-19.30 (8 Termine = 88,- €)

THEMENREIHE in den Erwachsenen-Kursen: **“Prosperity – Reichtum und Fülle“**

Was bereichert dich? Was ist Reichtum für dich?

Diesen Fragen werden wir im kommenden Semester nachgehen indem wir unsere Augen öffnen für die großen Schätze des Lebens,

dem Thema entsprechende Yogasets üben und auch durch Mantras und Meditationen in dieses umfassende Thema eintauchen.

**Anmeldung: Telefon 0173.4350961 barbara-born@lotus-yogazentrum.de**



### YOGA für Erwachsene mit Selina Boser – SEMESTER „SOMMER 1“

Mittwochs 20.00 – 21.30 Uhr – THEMA: Stress away- Anti-Stress-Yoga

Termine: 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06.16 = 8 Termine 88,- Euro

In dieser Themenreihe beschäftigen wir uns durch verhaltenstherapeutische Ansätze und durch die wundervollen Techniken des Kundalini Yoga mit unserer Fähigkeit der Stressbewältigung. Wir werden uns klarer über unsere inneren Antreiber, unsere Stresspersönlichkeit, die persönlichen Stressverstärker und Möglichkeiten für einen adäquateren Umgang mit Stress. Durch spezielle Yogaübungen und Meditationen befreien wir uns von unserem elementaren Basisstress und tanken neue Kraft. Tipps für den Alltag Achtsamkeit in Verbindung mit Kundalini Yoga, ein echter Entstresser, eine Ruhe- & Kraftquelle.

**Schnuppern, Quereinstieg und Anmeldung für einzelne Termine (13€) möglich. Kursgebühr bitte vor, spätestens zum Kursbeginn überweisen: Selina Boser IBAN: DE5366490000065186705 BIC: GENODE61OG1**

**Anmeldung: selina-boser@lotus-yogazentrum.de**



### MEDITATION / KONTEMPLATION - mit Cornelia Maria Friedmann

Geänderter Kurstermin auf Abends: **Mittwochs 18.15-19.15 Uhr**

Jeden Tag begegnen wir Themen, die uns mehr oder weniger - länger oder nur kurz beschäftigen, sei es privat oder im Beruf. Meine eigenen heilsamen Erkenntnisse, die ich durch die Meditation, Meditationsretreats und durch wunderbare Lehrer erfahren durfte, möchte ich weitergeben und lehren.

Nach einer kurzen Einleitung wirst Du in Stille oder mit den wunderbaren, heilsamen Klängen von tibetischen Klangschalen meditieren und mit Deinem strahlenden und fröhlichen Herzen in den Tag und in die restliche Woche gehen.

**Kursgebühr:** Einzelzahlen 8,- Euro in bar

**Anmeldung bei Cornelia: cm.friedmann@gmx.de - Telefon: 0176 / 92 12 20 02**



### YOGA FÜR KINDER & TEENIES - mit Barbara Born – FREITAGS

Yoga ist ein wunderbares Angebot, das auf spielerische Weise Kindern & Teenies helfen kann, sich selbst besser wahrzunehmen und mit den Herausforderungen, die an sie in ihrer Umgebung, in Kindergarten oder Schule gestellt werden, besser umgehen zu können.

Kinderyoga macht Kindern aller Altersstufen durch seine Leichtigkeit & Kreativität große Freude.

Eingebettet in ein Ritual - dem Ablauf des Erwachsenenyoga ähnelnd - erfahren Kinder & Teenies spielerisch Kundalini-Yogaübungsreihen in Form von Geschichten, passend zum jeweiligen Alter.

Abgerundet werden die Stunden durch kleine Fantasiereisen, Meditationen, Mantras & Massagen.

**Yoga für Kinder (5-9 Jahre) - 14.30 - 15.30 Uhr**

**4 Termine freitags am 24.06. / 01.07. / 08.07. / 15.07.2016 = 32,- Euro**

**Yoga für Teenies (10-14 Jahre) - 16.00 - 17.30 Uhr**

**4 Termine freitags am 24.06. / 01.07. / 08.07. / 15.07.2016 = 40,- Euro**

**Anmeldung: Telefon 0173.4350961 barbara-born@lotus-yogazentrum.de**



**YOGA SADHANA** – ein besonderer Start in den Morgen –  
**JEDER erste Samstag im Monat - 5.30 – 8.00 Uhr**

Mit kraftvollen Yogasets, Tiefenentspannung und 7 Mantra-Meditationen. Wechselnde Yogalehrer - Auf Spendenbasis – **keine** Anmeldung erforderlich.

**Die nächsten Termine: Samstag 4. Juni / Samstag 2. Juli 2016**

**Koordination/Ansprechpartnerin: Polina Bitsch**  
**Kontakt: polina-bitsch@lotus-yogazentrum.de**

**WORKSHOPS / EVENTS**



**Mini-Workshops**

**Freitags  
18.00-20.00 Uhr**

**Pro Termin 15,- Euro**

In den fortlaufenden Freitags-Workshops hast Du die Möglichkeit für zwei Stunden tiefer einzutauchen in all die Facetten von Yoga, Meditation und anderen Themen. Unter der Obhut professioneller Lehrerinnen und Lehrer, die Dich mit Herz und Begeisterung begleiten, kannst Du Dich mit Philosophie und Praxis beschäftigen. Für die Workshops bedarf es keinerlei Vorkenntnisse, somit sind sie für Neueinsteiger, Interessierte, Yogis, zum Schnuppern... geeignet. Bequeme Kleidung, Handtuch, Wasser mitbringen, Tee gratis.

HORMON YOGA	13.05.	Barbara Born	Weiblichkeit, Körperlichkeit, Balance ....einfach Frau sein, frei sein!
MÄNNER YOGA	20.05.	André Kramer	Kraftvoll, dynamisch, stärkend, relaxend ....entdecke die Power in Dir!
OshoKundaliniMEDITATION	03.06.	Ingrid Müller	Befreiend schütteln, spontan tanzen, in Stille sitzen, im Liegen entspannen....lass Deine Energie fließen!
KUNDALINI YOGA Intensiv	10.06.	Polina Bitsch	Im Informationszeitalter sich selbst wahrnehmen lernen. Aus dem wahren Selbst leben...Sein, um zu sein!

**INFOS/ANMELDUNG bei Carola Stiefvater**  
**kontakt@lotus-yogazentrum.de oder Tel. 0160 / 44 94 052**  
**www.lotus-yogazentrum.de**

**LOTUS YOGAZENTRUM, Am Holderstock 1, 77652 Offenburg**



# Schamanische Workshops mit Konrad Stiefvater



## Das eigene Erwachen - Der Schamanismus - Dein Weg für Dich selbst.

In den Workshops werden wir gemeinsam durch die Qualitäten der Himmelsrichtungen wandern, die geistige Welt und die Natur erleben. Wir verbinden uns wieder mit all den Kräften und Wesenheiten, von denen wir uns über die Jahrtausende mehr und mehr abgetrennt haben und die doch da sind. Wir durchleben sehr kraftvolle und natürliche Momente, die von uraltem und von neuem Wissen geprägt sind. Begleitet wird dies durch Dich selbst und von vielen wunderschönen heilsamen Ritualen und Zeremonien. Für die Workshops bedarf es keinerlei Vorkenntnisse, Teilnehmerzahl auf 6 Personen begrenzt.

### WORKSHOP 1:

#### DER EIGENE WEG

Zwischen Himmel und Erde. Auf dem weisen Weg zu Dir. Schaffung eines heiligen Raumes für Schamanische Arbeit. Feuer- und Räucher-ritual, Ritual der Versöhnung mit Dir selbst, Stärkung der eigenen Wahrnehmung. Einführung in die Arbeit des schamanischen Sehens. „Verliere den Kopf und verlasse Dich auf Deine Sinne“.

Fr. 27.05.2016 19.00 - 22.00 Uhr

Sa. 28.05.2016 10.00 - 17.00 Uhr

### WORKSHOP 2: BEGEGNUNG MIT DER ANGST

#### Die Jaguar-Energie - das zweite Chakra

Kontakt mit der beseelten Natur, die Kraft, Aura und das Chakra der Bäume spüren. Eine Nacht im Wald, unter freiem Himmel. Feuer- und Ritualarbeit. Begegnung mit Dir selbst und der ur-eigenen Angst. „Wenn Dir klar geworden ist, dass die Geräusche, die Du hörst und die Geister, die Du wahrnimmst, nur in Deinem Kopf existieren, kannst Du sie auch verjagen.“

Sa. 09. Juli 2016 - 18.00 über Nacht bis

So. 10. Juli 2016 - Ende gegen 12.00 Uhr

#### Kosten:

WS 1: 120,- Euro inkl. Material und Verpflegung

WS 2: 150,- Euro inkl. Material und Frühstück, Abend/Nacht Selbstversorgung

Verbindliche Teilnahme nach Anmeldung für den jeweiligen Workshop

Infos zu Workshop 3 und 4 im Herbst/Winter 2016 werden noch bekanntgegeben.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Workshops sind WS 1 und WS 2.

Infos/Anmeldung: Telefon 0781/924 66 23  
konrad-stiefvater@lotus-yogazentrum.de

LOTUS YOGAZENTRUM, Am Holderstock 1  
77652 Offenburg [www.lotus-yogazentrum.de](http://www.lotus-yogazentrum.de)



## YOGI TIPPS

Das vierte Sutra für das Wassermann-Zeitalter

Yogi Bhajan gab uns 5 Sutras\* für das Wassermannzeitalter - \*) Das Sanskrit-Wort Sutra („Faden“, „Kette“) bezeichnet einen kurzen, durch seine Versform einprägsamen Lehrtext des indischen Schrifttums

### Das vierte Sutra heißt: „Verstehe durch Mitgefühl, oder Du wirst die Zeiten nicht verstehen“

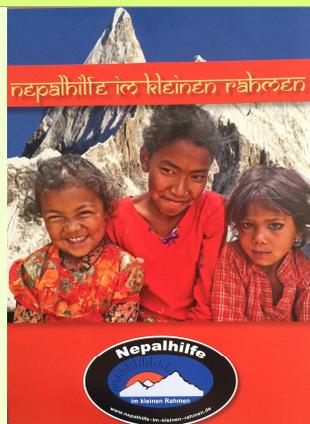
Mitgefühl zu haben, für Dich und für andere, ist eine der wichtigsten Qualitäten der kommenden Jahre, gerade jetzt im Übergang zum Wassermannzeitalter, wo viele Menschen in Not geraten, ihre bisherigen Sicherheiten aufgeben müssen. Verwechsle Mitgefühl nicht mit Mitleid und auch nicht damit, dass Du für den / die anderen Verantwortung übernehmen musst, sie schützen oder retten musst – sonst nimmst Du ihnen die Möglichkeit, sich selbst neu zu erfahren, alte Konzepte, Gedankenmuster abzulegen – und manchmal ist auch die Botschaft, jemand in Liebe (den Weg) gehen zu lassen, auch wenn er für ihn erst „schmerzhaft“ ist. Wir lernen nur durch Erfahrung!

Die anderen Sutras erfährst Du in den nächsten Newslettern : ))

## CHARITY - SPENDENPROJEKTE

Nepal Hilfe im kleinen Rahmen

Spendenprojekt



Liebe Yogis und Yoginis,

Ich möchte Euch ein Spendenprojekt vorstellen, welches ich von Herzen gerne mit Eurem Beitrag unterstützen möchte. Vielleicht habt Ihr schon die schönen Schals und Decken im Lotus entdeckt. Sie sind aus Yakwolle und eine wunderbare wärmende Bereicherung für die Meditation und/oder Tiefenentspannung. Im Anhang findet Ihr noch den Link zur Seite des Spendenprojektes, damit Ihr Euch sicher sein könnt, dass die Spende in achtsame Hände kommt!

Die Schals/Stolas kosten 25 €, die Decken 30 €.

**Mantra Mala - Anja Freyer** [mantra-mala.com](http://mantra-mala.com)

## INFOS RUND UMS LOTUS

# LOTUS. YOGA. JUBILÄUM. FEIERN

Save the date:

**Samstag 18. Juni 2016 14.00 – ca. 23.00 Uhr**

**Sonntag 19. Juni 2016 9.00 – ca. 15.00 Uhr**

**Wir stecken mitten in den Vorbereitungen, der Flyer wird gerade gestaltet, das Programm steht schon fast... Hier ein kleiner Vorgeschmack:**

**YOGA & MEDITATION mit unseren Yogalehrern**

**SPECIALS für Kinder und die ganze Familie**

**Food: VeganCuisine Timo Franke**

**Music: MantraKonzert mit Polina, André & Eva - YogaGroove by Sheletric**

**Style / Accessoires by Mantra Mala Anja Freyer & Marwinns Marion & Oliver Winnen**

**Weiteres folgt noch...sobald alles in trockenen Tüchern ist, gibt's einen SonderNewsletter**

HINWEIS: DU ERHÄLST DIESEN NEWSLETTER, WEIL DU IN EINEM UNSERER KURSE / WORKSHOPS / EVENTS DABEI WARST, DEN NEWSLETTER ABONNIERT HAST UND/ODER ZUR REGIO-GRUPPE OFFENBURG / KEHL DER KUNDALINIYOGA-LEHRERINNEN GEHÖRST. FALLS DU KEINE WEITEREN INFOS VON LOTUS YOGAZENTRUM ERHALTEN MÖCHTEST, MAILE EINFACH KURZ, DANN NEHMEN WIR DEINE EMAILADRESSE GERNE WIEDER HERAUS. SAT NAM!