

## Aude Vivere 3. Trimester 2025

### SEPTEMBER

#### **Anusara®-Teacher-Training**

mit Nicole | Sa.-So., 06.-07.09.2025

Fortsetzung des Anusara-Teacher-Trainings: die ausführliche Beschreibung des Teacher-Trainings befindet sich unter [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de).

#### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva | Sa., 13.09.2025, 10.00-12.00 Uhr

Tuchführung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, anschließend an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €

#### **Anusara®-Intensiv-Workshop**

with Marc St. Pierre | Sa.-So., 13.-14.09.2025, jeweils 10.00 – 16.30 Uhr

Dieser außergewöhnliche Workshop findet in englischer Sprache statt.

Equipose: The Dance of Wisdom & Balance

This weekend is about expanding our observing, understanding our skill sets with regard to life balance. Where and where not we can be effective and how best to do so.

Balance is in all yoga postures. It is not limited to balance poses but relates to our experience in yoga asana in a multitude of ways. We will observe their effects and look to create balance.

Finding more ease in these various levels of balance is a gift. Knowing our limitations, be they mind or body or even within interpersonal dynamics as well as celebrating what abilities we have to employ will aid us in embracing a better integrated self. Arising from these experiments and observations is wisdom.

We will: observe the qualities of equipose and apply them to our approach of asana. These qualities truly are foundational to well being. All sessions will support students to balance yin/yang qualities in poses. Morning sessions will aim towards gentle energizing and opening.

Kosten: Bei Anmeldung und Zahlung bis 01.06.25: 295 €, danach 330 €. Die Anmeldung erfolgt via Email an: [hello@nicolekonrad.de](mailto:hello@nicolekonrad.de).

Um uns besser auszutauschen, besteht das Angebot, die Mittagspause zusammen zu verbringen. Dazu bringt jede/r etwas zum Essen mit. Nicole erstellt dann eine Liste, so dass am Ende für alle gesorgt ist. Zur Aufwandsentschädigung bringt bitte 5€ mit.

## OKTOBER

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 03.-05.10.2025

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen zu lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Hotelbuchung mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 264,50 € im Doppelzimmer und 309,80 € im Einzelzimmer.

Anreise Freitag ab 12.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr.

Seminargebühr 175 €

### **Yoga-Fasten-Retreat im Herbst**

mit Alex | Sa., 11.10.2025 bis Sa., 18.10.2025

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 11.10.2025, beginnt eine Woche der Achtsamkeit verbunden mit einer Reise nach innen, unterstützt durch eine bewusste Form der Ernährung mit „Sattvischer Kost“. Sattva steht hier für Klarheit/Reinheit. Dieses Motto bestimmt das Retreat und wird begleitet durch eine ganz spezielle Yogapraxis, Anleitungen zur Reflexion, Meditation und Sattvischer Ernährung.

Das Yoga-Fasten-Retreat ist keine Zeit des Hungerns, sondern eine Möglichkeit zu sich zu kommen, sich zu sammeln und neu auszurichten. Neben einer Rezeptsammlung, die Ihr zu dieser Woche erhaltet, findet die Gruppe mehrmals zur Yogapraxis mit Meditation und anschließendem gemeinsamen Essen zusammen. Anders als im Frühjahr werden in dieser Woche mehr „Geist und Seele“ gereinigt. Der Körper wird dabei in eine Leichtigkeit geführt.

Die Wochenbegleitung kostet 195,- €. Darin sind u.a. enthalten: Auftaktworkshop mit Anregungen zur Reise nach innen und erster Fastenmahlzeit, Handout mit Rezepten und Impulsen für die einzelnen Retreitage, die speziellen Gruppenangebote zusammen mit der entsprechenden Mahlzeit an diesem Tag.

Termin- bzw. Programmübersicht der Fastenwoche im Überblick:

- Samstag, 11.10.2025, von 10.30 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop mit Mittagessen
- Montag, 13.10.2025, von 11.30 bis 13.30 Uhr: Yogapraxis, Meditation, Reflexion, Mittagessen
- Mittwoch, 15.10.2025, von 7.30 Uhr: Meditation in der Yogaschule mit anschließender Reflexionsrunde und Frühstück
- Freitag, 17.10.2025, von 11.30 bis 13.30 Uhr: Yogapraxis, Meditation, Reflexion, Mittagessen
- Samstag, 18.10.2025, von 9.30 bis 11.00 Uhr: Yoga to go – Treffpunkt: Erkrather Str.
- Samstag, 18.10.2025, ab 11.00 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick in der Yogaschule

## **Ashtanga Intensivprogramm 2026 – Schnupperabend**

mit Ute | Fr., 31.10.2025, 17:30 bis 21:00 Uhr

Dieser Info-Workshop gibt Euch einen ersten Einblick in die Praxis des Ashtanga Yoga. Über die Praxis hinaus, erfahrt Ihr alles über das Ashtanga-Intensivprogramm, das 2026 für Euch exklusiv bei Aude Vivere angeboten wird. So habt Ihr auch die Möglichkeit, Ute Löffelsend, die Dozentin und Ashtanga-Yogalehrerin aus Berlin, kennen zu lernen.

Ihr werdet an diesem Abend durch eine Übungssequenz geleitet, die eng an die erste Serie des Ashtanga Systems angelehnt ist. Asanas werden dabei so modifiziert, dass Ihr ohne jegliche Ashtanga Yoga Erfahrung mitmachen könnt. Die Praxiseinheit besteht nach Ashtanga Art aus Sonnengrüßen, stehenden und sitzenden Haltungen, Armbalancen, einigen abschließenden Haltungen und endet mit Shavasana, einer Phase im Liegen in Ruhe.

Der zweite Teil des Abends startet mit einem Kurzvortrag über diesen südindischen Yogastil und gibt Euch Zeit für Fragen zum Ashtanga Yoga und zum Intensivprogramm (100h Stunden), das am 5. September 2026 bei Aude Vivere in Haan startet.

Dieser Info-Workshop ist offen für alle, die schnuppern möchten mit mindestens einjähriger Yogaerfahrung und richtet sich auch an Interessent:innen für das Ashtanga Yoga Intensivprogramm. Er bietet die Gelegenheit, sich kennenzulernen, und es gibt Raum für Fragen zu den Inhalten der Weiterbildung, die über fünf Wochenenden zwischen September 2026 und April 2027 angeboten wird.

Hier findet Ihr auf unserer Homepage weitere Infos zum Ashtanga Intensivprogramm 2026: <https://aude-vivere.de/aude-vivere-akademie/ashtanga-intensiv-programm>.

Die Anmeldung für den Schnupperabend könnt Ihr direkt bei uns über die Kontaktmöglichkeiten von Aude Vivere vornehmen.

Kosten: 55 € für Aude-Vivere-Teilnehmende, 65 € für alle anderen

## NOVEMBER

### **Anusara®-Teacher-Training**

mit Nicole | Sa.-So., 01.-02.11.2025

Fortsetzung des Anusara-Teacher-Trainings. Die ausführliche Beschreibung des Teacher-Trainings befindet sich unter [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de).

### **Vorstellungsabend der Vertiefungsausbildung 2026**

mit Alex und Torsten | Do., 6.11.2025, 19.30 bis 21.00 Uhr

An diesem Abend stellen wir Euch vor, was wir entwickelt haben, damit Ihr ein vertieftes Verständnis des Yoga für Euch finden könnt, ohne direkt eine Yoga-Lehrausbildung anzustreben.

Das Vertiefungsmodul, das wir im Januar 2026 beginnen, ermöglicht Euch, mehr zu wissen, mehr zu erfahren, mehr zu erleben, was den Yoga ausmacht, welche Wirkung er hat, was für eine persönliche Praxis zu beachten ist, woher Yoga kommt und was ihn weltweit so attraktiv macht.

Der Abend schenkt Euch in lockerer Runde die Gelegenheit, mit anderen zu fragen und zu erkunden, was für Euch wichtig ist. Wir nehmen Eure Wünsche und Bedürfnisse gerne als Anregung, uns mit Euch 2026 auf eine gemeinsame „Reise“ zu begeben. Wer dann noch mehr möchte, der hat die Möglichkeit, dieses Modul als Teil einer größeren Yoga-Lehrausbildung anrechnen zu lassen.

Kosten: keine

### **Grundlagenworkshop Aerial Yoga**

mit Eva | Sa., 08.11.2025, 10.00-12.00 Uhr

Tuchföhlung nehmen, die Leichtigkeit und das Spiel der Schwerelosigkeit erfahren – der Aerial-Einstieg bietet Spaß, ein neues Yoga-Erlebnis und auch die Möglichkeit, im Anschluss daran an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €

### **Gong- und Klangschalennachmittag – Eine Reise in die Tiefe deiner Seele**

mit Kerstin und Silke | Sa., 08.11.2025, 15:00 – 18:30 Uhr

Lass dich vom Klang tragen und genieße diese heilsame Auszeit! Kerstin und Silke beschreiben es so:

In einer entspannten Atmosphäre bettest du Dich auf einer weichen Matte, eingekuschelt in eine Decke. Um Dich herum erklingen sanfte Töne von unseren Klangschalen, begleitet von den kraftvollen Schwingungen der Gongs. Die harmonischen Frequenzen tragen Dich in einen Zustand tiefer Ruhe und innerer Klarheit.

Eine Reise nach innen: Während Du den Schwingungen lauschst, kannst Du Dich fallen lassen und dein Bewusstsein auf eine sanfte Reise schicken – dorthin, wo Stille und Heilung sich begegnen. Die Klangfrequenzen helfen dir, tiefer in Deine eigene Mitte zu finden und loszulassen, was Dir nicht mehr dient.

Ob Du einfach entspannen möchtest oder eine tiefere innere Erfahrung suchst – unser Klangraum lädt Dich ein, Dich liebevoll mit Dir selbst zu verbinden.

Mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Stricken ist mehr...**

mit Siggi und Alex | So., 09.11.2025, 15.00-18.30 Uhr

Stricken lässt uns in einen Flow, in eine ruhige Entspannung gelangen, bei der wir ganz aufgehen in dem, was uns Freude bereitet. Neurowissenschaftliche Studien belegen die stressreduzierende und Resilienz steigernde Wirkung des Strickens.

Was liegt also näher, als ein altes Strickprojekt wieder zu aktivieren oder ein neues zu kreieren? Unter fachlicher Anleitung beraten, begleiten und motivieren Siggi und Alex Euch bei dieser wunderbaren Erfahrung, in Gleichmut kreativ zu werden und am Ende sogar etwas Schönes in Händen zu halten.

Der Workshop ist für alle, die beim letzten Treffen bereits dabei waren und für Neueinsteiger:innen, die sich auf diese kreative Handarbeit einlassen wollen und Ihre Erfahrungen teilen möchten.

Mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **Yoga-Urlaub im Seepark**

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 21.-23.11.2025

Dieses „bewährte“ Angebot ermöglicht es, sich an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen zu lassen. Es schenkt Zeit für den eigenen Körper, um ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln. Es lässt die Seele Ruhe finden, Besinnung, Leichtigkeit und Freude. Der Geist findet Raum zur Entspannung und Gedankenruhe.

Hotelbuchung mit Übernachtungs- und „Schlemmer“-Paket sowie dreitägiger Nutzung des Wellness-, Fitness- und Spa-Bereichs zwischen 264,50 € im Doppelzimmer und 309,80 € im Einzelzimmer.

Anreise Freitag ab 12.00 Uhr, Nutzung des Spa-Bereichs bis Sonntag 22.00 Uhr,

Seminargebühr 175 €

### **Anusara®-Teacher-Training**

mit Nicole | Sa.-So., 29.-30.11.2025

Fortsetzung des Anusara-Teacher-Trainings. Die ausführliche Beschreibung des Teacher-Trainings befindet sich unter [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de)

## DEZEMBER

### **Aerial Deep Workshop**

mit Eva | Sa., 06.12.2025, 15.00-18.30 Uhr

Beim Aerial Deep Yoga schwebt das Tuch tief über dem Boden. Schwingende und kreisende Bewegungen schenken das Gefühl von Schwerelosigkeit. Muskeln und Gelenke erfahren Mobilisation, während das Nervensystem in die Regeneration kommt.

Fließende Bewegungen in Verbindung mit dem bewussten Atem und spezielle Visualisierungen regenerieren alle Strukturen des Körpers. So können sich die Selbstheilungskräfte entfalten und ein positives Gefühl der Leichtigkeit entsteht.

Über drei Stunden Entspannung sorgen für ein unvergessliches Erlebnis. Vorerfahrungen mit Aerial Yoga sind nicht erforderlich.

Kosten: 55 €

### **Yoga, Spiritualität und das Glück**

mit Torsten | So., 07.12.2025, 15.00-18.30 Uhr

Wir wollen doch alle glücklich sein. Wie ist das möglich?

Das Glück kommt in der Philosophie als Thema kaum vor. Es müsste doch eigentlich ihr Hauptthema sein. Auch in vielen gesellschaftlichen Diskursen ist Glück kein Thema. Vielleicht liegt es daran, dass wir Glück nur ins Zentrum holen können, wenn wir auch über Unglück sprechen, also über Tod, Krankheit, Leiden.

Und da kommt die Spiritualität ins Spiel: Sie ist lebensnah. Sie ist kein Expertenwissen. Sie ist impulsgebend. Sie ist glücksverheißend.

Der Workshop lädt dazu ein, sich dem Glück zu nähern...

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 55 €

### **FamilyYoga: Von Zimtbäumen und Tannensternen - völlig verdrehte Weihnachtszeit!**

Mit Nadine und Sanja | Sa., 13.12.2025, 10.00-12.30 Uhr

Wir twisten durch die Weihnachtszeit und erleben so manch verdrehtes Asana. Hier gibt es wieder viel Zeit und Raum für gemeinsames Erleben, für Partnerübungen und Erfahrungen.

Da Twists im Yoga nicht nur für Klarheit und Entspannung sorgen können, sondern auch den Stoffwechsel anregen, genießen Klein und Groß köstliche Weihnachtsleckereien, bevor es anschließend für die Kinder ins Tuch und für die Erwachsenen wieder auf die Matte geht.

Den Abschluss des Vormittags bildet eine entspannende Partnerübung mit Duft und Klang, so dass alle in wunderbarer Weihnachtsstimmung ins Wochenende wirbeln.

Sanja und Nadine freuen sich auf Euch beim Kinder- und Erwachsenenyoga!

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 30,- € pro Person