

Workshops und Weiterbildung 2026

2. Trimester 2026 (Mai – August)

Mai

Grundlagenworkshop Aerial Yoga

mit Eva und Marion | Sa., 16.05.2026, 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, an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €.

Workshop: Präsenz kultivieren

mit Marika | So., 17.05.2026, 10:00 -13.30 Uhr

Yoga kann in die Ruhe führen und damit mehr Klarheit und Bewusstheit schaffen – umgekehrt fördert mehr Klarheit und Bewusstheit auch die Ruhe.

In einer achtsamen Praxis lade ich Euch ein, eure Präsenz auf der Matte zu stärken. Mit unterschiedlichen Impulsen werden wir Körper, Geist und Atem bewusster einbeziehen in die Haltung, in der Bewegung und in Momenten der Stille. So kann eine tiefere Verbindung zu Euch selbst und dem Augenblick entstehen - und dadurch mehr Klarheit und Bewusstheit – bevor Ihr zum Ende der Stunde loslassen und in die Stille hinein entspannen könnt.

Marika sagt zu Ihrer Yogapraxis: Ob kraftvoll-dynamisch oder ruhig und sanft – in meinen Stunden geht es immer darum, den Alltag hinter Euch zu lassen, zur Ruhe zu kommen und in Verbindung mit Euch selbst zu treten. Durch achtsame Bewegung und bewussten Atem findet Ihr in den gegenwärtigen Moment – präsent, wach und offen für das, was ist.

Ich möchte Euch einladen, neue Erfahrungsräume zu entdecken, Euer Körperbewusstsein zu vertiefen und Euch selbst auf eine liebevolle, neugierige Weise besser kennen zu lernen.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 65 €.

Anusara® Masterclass

mit Nicole | Sa., 30.05.2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Anusara® Masterclass – Das bedeutet: Wir lassen uns Zeit, Yoga-Haltungen tief zu erfahren und zu erarbeiten. Auch Meditation und Atemzeit sind Teil der Praxis.

Dieses besondere Erlebnis, unter Anleitung von Nicole in die Praxis begleitet zu werden, ist offen für alle Yogis mit Vorerfahrung im Yoga.

Anmeldung und weitere Details unter: <https://nicolekonrad.de>

Kosten: regulär 49,00 €, bis 2 Monate vorher 45,00 €.

Juni

Ayurvedisches Kochen für den Sommer

mit Maggie | Sa, 06.06.2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Jede Jahreszeit steht für ein Dosha, welches die individuelle Konstitution zunächst aus ihrem Gleichgewicht bringt. Für einen optimalen Ausgleich des eigenen Doshas ist es wichtig, die Einflüsse der entsprechenden Jahreszeit bei der Ernährung einzubeziehen.

Der Sommer lässt das Pitta Dosha aufgrund der Wärme in den Vordergrund treten, was in vielen Bereichen Konsequenzen hat, auf die wir besonders achten dürfen. Feuer ist eben Feuer und wenn es lodert, darf das Löschkommando mit der entsprechenden kühlenden Ernährung bei gleichzeitiger Verdauungsanregung bereitstehen.

Dass dies mit Genuss geschehen kann und auch alltagstauglich umzusetzen ist, kann in diesem Workshop geprüft und geschmeckt werden. Auch der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Kosten: 95 € inklusive mehrgängigem Menü.

Workshop: Sonnengruß – Finde deine Praxis

mit Nadine | Sa., 20.06.2026, 10.00 – 13.30 Uhr

Du wolltest schon immer mal mehr über die Sonnengrüße wissen? Du fragst Dich, warum wir im Yoga überhaupt die Sonne grüßen? Und warum ist der Sonnengruß eigentlich gesund? Und wie richtest Du Dich im Sonnengruß aus? Und was ist überhaupt ein Mondgruß?

Wir nähern uns in diesem Workshop ganz behutsam den zwei bekannten Sonnengrüßen, die wir auch bei Aude Vivere praktizieren. Jedes Asana wird besprochen und du kannst deine individuelle Ausrichtung finden. So findest Du Sicherheit, den Sonnengruß im Kurs und auch zu Hause angemessen zu üben. Der Workshop lässt Dich die gesundheitlichen Vorteile dieser fließenden Yogapraxis erleben – und vielleicht entdeckst Du sogar den meditativen Charakter des Sonnengrußes. Außerdem lernen wir gemeinsam den etwas unbekannten Mondgruß kennen mit dem ihr geerdet ins restliche Wochenende fließen könnt.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 65 €.

Anusara® Advanced Modul für Yogalehrende

mit Nicole | Sa., 27.06.2026, 8.30 – 16.30 Uhr und So., 28.06.2026, 8.30 – 14.00 Uhr

In diesem Modul gehen wir in die Feinarbeit der Fragen nach:

Wie kann ich eine Gruppe „lesen“ und das Verstehen der Teilnehmenden sehen (Fähigkeit zur Observation)? Wie kann ich daraufhin meine Sequenzen und die Didaktik anpassen und die Techniken und Kompetenzen so anwenden und vermitteln, dass ich die Sprache, die Adjustments und korrekte Auswahl der Details der Bewegungsdynamiken präziser nutze?

Zudem werden wir erarbeiten, welcher „Körpertyp“ grundsätzlich zu welchen Ausweichbewegungen neigt und wie wir unterstützende Haltungen/Prinzipien anbieten können, um einen Ausgleich zu schaffen.

Für diesen Workshop setzen wir eine abgeschlossene YogalehrerInnen-Ausbildung und Erfahrungen mit Anusara Yoga voraus. Das Training umfasst 12 Unterrichtsstunden. Diese kannst du als Wahlstunden für das 300-Stunden-Anusara-Advanced-Teacher-Training anrechnen lassen.

Kosten: regulär 295 €, bei vorausgehender Ausbildung bei Nicole oder Aude Vivere 275 €.

Anmeldung und weitere Details unter: <https://nicolekonrad.de>

Juli

Beginn Sommerakademie

Details und Termine siehe unten...

August

Yoga Nidra oder der „yogische Schlaf“

mit Claudia | Fr., 07.08.2026, 17.30-21.00 Uhr

Yoga Nidra ist eine auf altes Wissen beruhende Yogapraxis, die im Liegen geübt wird und sehr einfach zu erlernen ist.

Yoga Nidra führt in einen Zustand zwischen Schlaf und Wachsein und damit zu einer ganzheitlichen Tiefenentspannung. Zu den positiven Wirkungen, die diese tiefe Bewußtseinsebene kennzeichnet, gehören u.a. eine heilsame, körperlich seelisch-mentale Entspannung, eine intensive Eigenkörperwahrnehmung, eine Anregung der Selbstheilungskräfte, ein mentales Zur-Ruhe-Kommen und ein leichter Zugang zu kreativen Ressourcen.

Da Yoga Nidra im Liegen ausgeführt wird, bringt bitte warme, bequeme Kleidung mit. Zwischendurch gibt es zur Auflockerung selbstverständlich auch gewohnte Yogaübungen.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 65 €.

Grundlagenworkshop Aerial Yoga

mit Eva und Marion | So., 16.08.2026, 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, an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €.

Unsere Sommerakademie im Juli & August

Die Sommerakademie ist ein besonderes Format bei Aude Vivere.

Die Sommerakademie ist ein spezielles Angebot für alle, die sich intensiver mit dem Yoga beschäftigen wollen.

Sie umfasst 6 Tagesseminare, die einzeln oder gesamt gebucht werden können.

Sie ermöglicht ein tieferes Verstehen des Yoga und seiner Wirkungen und lässt die Yogapraxis nochmals anders und neu erleben.

Die Sommerakademie ist eine weitere Vertiefung der Yogapraxis und offen für alle. Es bedarf keiner langjährigen Yogapraxis.

Die Sommerakademie kann als Paket gebucht werden.

Bei Buchung des gesamten Umfangs der Sommerakademie erhaltet Ihr einen Rabatt von 150,00 €, so dass Ihr auf eine Gesamtgebühr von 900,00 € kommt.

Die Sommerakademie als Ganze wie auch einzelne Veranstaltungen können für die Yoga-Lehrausbildung angerechnet werden. In diesem Fall dokumentieren bzw. zertifizieren wir individuell.

Tagesworkshop Yoga und Gefühle [Sommerakademie]

mit Torsten | Sa., 18.07.2026, 8.30 – 18.00 Uhr

Yoga wird heute als Methode zur Förderung von Wohlbefinden, emotionaler Balance und innerer Ruhe beschrieben. Zahlreiche Studien zeigen, dass Yoga Stress reduzieren, Angstzustände verringern und die Selbstwahrnehmung verbessern kann.

Gleichzeitig ist Yoga in vielen westlichen Kontexten Teil einer Wellness- und Selbstoptimierungskultur geworden, in der vor allem positive Gefühle wie Ruhe, Glück oder Gelassenheit im Mittelpunkt stehen.

Wir gehen in diesem Tagesworkshop den positiven Wirkungen des Yoga für unsere emotionale und affektive Befindlichkeit nach und nehmen auch kritische Aspekte in Betracht, wie das Verleiten zu Vermeidungsverhalten und destruktiver Manipulation (spiritual gaslighting).

Der Workshop bietet einen Impulsvortrag, aktive Yogapraxis und Meditationsübung sowie eine offene, vertiefende Diskussion mit fachlicher Expertise.

Und das Ganze in einer angenehmen Atmosphäre...

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Ashtanga Yoga [Sommerakademie]

mit Ute | Sa., 25.07.2026, 8.30 – 18.00 Uhr

Dieser Workshop gibt Euch einen umfassenden Einblick in die Praxis des Ashtanga Yoga. Dieser Yogastil zeichnet sich durch eine dynamische und kraftvolle Praxis aus. Atem, Bewegung und Konzentration werden in einer dynamischen Abfolge von Übungen miteinander verbunden und lassen einen meditativen Bewegungsfluss entstehen.

Das Besondere an der Präsentation von Ute ist die Berücksichtigung des Mysore Styles, bei dem die Eigenständigkeit und das persönliche Tempo individuell begleitet und gefördert werden.

Ihr werdet an diesem Tag in mehrere Praxiseinheiten geführt, erfahrt, wie Ihr diese Praxis auf Eure Bedürfnisse anwenden könnt, erhaltet aber auch vertiefte Informationen zu diesem südindischen Yogastil und könnt auch Fragen stellen zum Intensivprogramm (100h Stunden), das am 5. September 2026 mit Ute bei Aude Vivere in Haan startet.

Kosten: 175 € inklusive Frühstück, Mittagessen

Tagesworkshop Ayurveda [Sommerakademie]

mit Alex und Maggie | Sa., 01.08.2026, 8.30 – 18.00 Uhr

Das Wissen vom Leben ist die kurze Übersetzung des Ayurveda. Anders als unsere heutige Form der Wissenschaft ist der Ayurveda nicht evidenzbasiert, sondern beruht auf Beobachtung und Erfahrung und ist sehr breit aufgestellt. So lassen sich seine Prinzipien auf die individuelle Ernährung, die eigene Yogapraxis, eine Selbstmassage, das Wohnen und sogar auf die Persönlichkeitsentwicklung anwenden.

An diesem Tag schauen wir in die verschiedenen Bereiche mit Hilfe der ayurvedischen Grundlagen hinein und probieren uns mit uns selbst – quasi im Eigenlabor – aus.

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Philosophische Wanderung [Sommerakademie]

mit Torsten | Sa., 08.08.2026, 8.30 – 18.00 Uhr

Wie haben Menschen in verschiedenen Kulturen verstanden, wer sie sind und wie ein gutes Leben gelingt?

Dieser außergewöhnliche Tagesworkshop verbindet europäische Philosophiegeschichte mit indischer und yogischer Weisheitstradition. In fünf aufeinander aufbauenden Einheiten begeben wir uns auf eine philosophische Wanderung von der Antike bis in die Gegenwart.

Im Wechsel von Impulsvorträgen, Dialog, Reflexion, achtsamen Erfahrungen in Meditation und Yoga werden existenzielle Themen lebendig: Was ist wirklich? Gibt es ein Selbst? Können wir Wahrheit erkennen? Wie verändert Praxis den Menschen? Wie finden wir heute Orientierung?

Der Workshop setzt keine philosophischen Vorkenntnisse voraus. Das Interesse an den zentralen Fragen des Menschen wird uns verbinden.

Wenn das Wetter es zulässt, werden wir am Vormittag tatsächlich auch in der freien Natur das Thema erwandern. Dazu benötigt Ihr gute, feste Schuhe und entsprechende Kleidung für die Wanderung und auch für den Yoga. Details erfahrt Ihr nach Anmeldung bzw. auf Eure Fragen, die Ihr gerne im Vorfeld stellen könnt. – Wenn das Wetter so gar nicht mitspielt, werden wir die Wanderung nach innen verlegen. Das Mittagessen findet in jedem Fall in der Yogaschule statt.

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Thai und Yin Yoga [Sommerakademie]

mit Alex | Sa., 15.08.2026, 8.30 – 18.00 Uhr

Man kann verschiedene Konzepte unterschiedlicher Kulturen wunderbar fusionieren. So findest du das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin u.a. in den beiden Anwendungsgebieten der Thai Yoga Massage und des Yin Yoga wieder.

In gemeinsamer Partnerarbeit massieren wir uns bei der Thai Yoga Massage gegenseitig an den sogenannten Meridianen entlang und im Yin Yoga stimulieren wir die speziellen Meridiane, die einzelnen Körperorganen zugeordnet sind.

Ein entspannender und genussvoller Tag!

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen

Tagesworkshop Asana Detailarbeit [Sommerakademie]

mit Marika | Sa., 22.08.2026, 8.30 – 18.00 Uhr

In diesem Tagesworkshop erforschen wir die bewusste Ausrichtung von Asanas. Dabei werden wir achtsam unsere Möglichkeiten und Grenzen erkunden.

Gemeinsam erarbeiten wir die Positionierung der Asanas. Wie können wir eine sichere Basis schaffen? Was macht die Haltung aus? Worauf müssen wir achten? Gibt es gefährdete Bereiche und wie können wir sie schützen? Was unterstützt uns, tiefer in die Haltung einzutauchen? Wie können wir Stabilität und Leichtigkeit miteinander verbinden?

Es geht nicht darum, in eine perfekte Haltung zu kommen, sondern unser Potential weiter zu entfalten und unseren eigenen, individuellen Ausdruck in der Asanapraxis zu finden.

Kosten: 175 € inklusive Frühstück und Mittagessen