

Aude Vivere 3. Trimester 2026

SEPTEMBER

Postnatale Rückbildung und Menopause

mit Linda | Start der 10teiligen Reihe am Fr. 04.09.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Wie der Beckenraum gestärkt und die inneren Organe angehoben werden können – so lautet das Leitthema der Intensivreihe über 10 Termine im Herbst.

Mit den Prinzipien des Iyengar Yoga „Strengthening the pelvis, lifting the body“ erhaltet Ihr praktische Übungen zur Stabilisierung und Ausrichtung des Beckens. Sie wurden entwickelt für Frauen nach der Geburt oder in der Menopause, um ihren organischen Körper zu heben und wieder schlanker auszusehen. Dabei liegt der Schwerpunkt darin, die Vitalität zurückzuerlangen und der Beckenbodensenkung, Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung entgegenzuwirken.

In 10 aufeinanderfolgenden Terminen – jeweils 90 Minuten am Freitagabend um 17:30 Uhr – werdet Ihr zusammen einen Übungsplan entwickeln, der aus isometrischen Übungen und Asanas bzw. Körperhaltungen besteht. Dieser Plan wird genau auf Eure persönlichen Bedürfnisse und Befindlichkeiten angepasst.

Nach diesem Plan übt Ihr in den folgenden Wochen an 5 Tagen jeweils 20 Minuten täglich. Ziel ist es, eine Übungsroutine aufzubauen, die Eure Haltung dauerhaft verbessert und euch stärkt und belebt.

Alle 10 Einheiten und die Erstellung des individuellen Plans erhaltet Ihr für 295,00 €.

Die Termine stehen bereits fest und Du kannst sie vormerken: 04.09. | 11.09. | 18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.

Die Anmeldung erfolgt per Mail direkt bei Linda Arckel: info@neanderyoga.de.

Flow and Let it go

mit Marika | Fr. 18.09.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Zwei Stunden ganz für Euch, um die Woche ausklingen zu lassen und bewusst im Wochenende anzukommen.

Wir beginnen mit einem kraftvollen Flow. Darin erkunden wir die Ausrichtungen in den einzelnen Asanas sowie die Übergänge zwischen ihnen. So verinnerlichen wir sie mehr und mehr und werden so ganz präsent durch sie hindurchfließen. Im Flow liegt der Fokus auf Ujjayi-Atem und der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung. So könnt Ihr die Woche hinter Euch lassen und im gegenwärtigen Moment ankommen.

Im zweiten Teil der Stunde richten wir die Aufmerksamkeit nach innen. Mit sanften Dehnungen, restaurativen Haltungen und bewusstem Loslassen schenken wir Körper und Geist Raum, um zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Anspannungen dürfen weichen, Ruhe darf sich ausbreiten. Eine Einladung, bei Dir selbst anzukommen und das Wochenende mit Leichtigkeit zu beginnen.

Kosten: 40 €

Anusara® Masterclass

mit Nicole | So., 20.09.2026, 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 €

Yin Yoga Intensiv

mit Eva | Fr., 25.09.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die tief in die Entspannung führt. Durch das längere mit Hilfsmitteln unterstützte Halten der Asanas erfahren die Faszien eine intensive Dehnung. Die Energie-Meridiane werden stimuliert und der Körper hat genügend Zeit, mögliche Blockaden zu lösen. Eine tiefe Erfahrung von Ruhe und Geborgenheit kann hierbei entstehen.

Kosten: 40 €

OKTOBER

Anusara® Advanced Modul für Yogalehrende

mit Nicole | Sa., 03.10.2026, 8.30 – 16.30 Uhr und So., 04.10.2026, 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>

Grundlagenworkshop Aerial Yoga

mit Eva | Sa., 10.10.2026, 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, anschließend an einem der laufenden Aerial Kurse teilzunehmen.

Kosten: 40 €

Restorative Yoga intensiv

mit Eva | Fr., 16.10.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen, ist ein langsamer Prozess, der unseren Körper ganz neu und positiv erfahren lässt.

Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Insgesamt wirkt Restorative Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Kosten: 40 €

NOVEMBER

Flow and Let it go

mit Marika | Fr. 06.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Zwei Stunden ganz für Euch, um die Woche ausklingen zu lassen und bewusst im Wochenende anzukommen.

Wir beginnen mit einem kraftvollen Flow. Darin erkunden wir die Ausrichtungen in den einzelnen Asanas sowie die Übergänge zwischen ihnen. So verinnerlichen wir sie mehr und mehr und werden so ganz präsent durch sie hindurchfließen. Im Flow liegt der Fokus auf Ujjayi-Atem und der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung. So könnt Ihr die Woche hinter Euch lassen und im gegenwärtigen Moment ankommen.

Im zweiten Teil der Stunde richten wir die Aufmerksamkeit nach innen. Mit sanften Dehnungen, restaurativen Haltungen und bewusstem Loslassen schenken wir Körper und Geist Raum, um zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Anspannungen dürfen weichen, Ruhe darf sich ausbreiten. Eine Einladung, bei Dir selbst anzukommen und das Wochenende mit Leichtigkeit zu beginnen.

Kosten: 40 €

Anusara®-Intensiv-Workshop

with Marc St. Pierre | Sa.-So., 14. – 15.11.2026, Beginn jeweils ab 10.00 Uhr

Dieser außergewöhnliche Workshop findet in englischer Sprache statt.

Weekend Workshop — for students with some yoga experience (not absolute beginners). Variations will be offered to suit different bodies and levels. The Theme: A Weekend of Practical Magic.

Learn pragmatic principles to better integrate mind and body resulting in the deepening of your practice. Let's practice in a way that brings more presence, curiosity and ease.

Saturday

Morning 10:00-13:00: The Four Corners — explore how hips and shoulders affect spinal movement; subtle alignment. We will observe standing poses and approaches to inversions to building improved mind/ body connection and boost your confidence.

Afternoon 14:15-16:15: Observing the Four Corners in backbends and forward folds. While these poses are opposites we can look at the similarities that connect them. Everyone is welcome to work at a level that suits your body in that moment on that day.

Sunday

10:00-13:00: Expansion & Release — with some review from Saturday- build a steady (not fast) flow practice with tips and inclusive variations and transitions to support a fun and fluid movement experience.

Kosten: 250,- €. Die Anmeldung erfolgt via Email an: hello@nicolekonrad.de. Die Bezahlung erfolgt via Paypal direkt an Marc.

Um uns besser auszutauschen, besteht das Angebot, die Mittagspause zusammen zu verbringen. Dazu bringt jede/r etwas zum Essen mit.

Nicole erstellt eine Liste, so dass am Ende für alle gesorgt ist. Zur Aufwandsentschädigung zur Nutzung der Küche gegenüber dem Studio Aude Vivere bringt jeder 5 € mit.

Yoga-Urlaub im Seepark

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 20. – 22.11.2026

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 284,50 € im Doppelzimmer und 329,50 € im Einzelzimmer.

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

Seminargebühr: 175 €

Stress verstehen und innere Ruhe stärken

mit Marika | So. 22.11.2026, 10.00 – 13.30 Uhr

Unser Alltag wird immer schneller, die Anforderungen vielfältiger und die Momente echter Erholung oft seltener. Stress gehört zu unserem Leben und ist eine lebenswichtige Reaktion unseres Körpers. Doch wenn Anspannung zum Dauerzustand wird, geraten wir aus dem Gleichgewicht. Entscheidend ist, wie wir Stress begegnen und wie gut unser Nervensystem zwischen Anspannung und Regeneration wechseln kann.

In diesem Workshop entwickeln wir ein tieferes Verständnis für die Entstehung und Wirkung von Stress. Was passiert in unserem Körper und Geist? Wie können wir frühzeitig die Signale wahrnehmen und bewusst reagieren? Und wie kann eine regelmäßige, ganzheitliche Yogapraxis unterstützen, in mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu finden?

In einer achtsamen Praxis mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und Momenten der Stille schaffen wir Raum, unser Nervensystem zu regulieren, unser Körperbewusstsein zu stärken und in mehr innere Balance zu finden.

Kosten: 65 €

Yin Yoga Intensiv

mit Eva | Sa., 27.11.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Yin Yoga ist eine Form des Yoga, die tief in die Entspannung führt. Durch das längere mit Hilfsmitteln unterstützte Halten der Asanas erfahren die Faszien eine intensive Dehnung. Die Energie-Meridiane werden stimuliert und der Körper hat genügend Zeit, mögliche Blockaden zu lösen. Die Erfahrung von Ruhe und Geborgenheit kann hierbei entstehen.

Kosten: 40 €

DEZEMBER

Flow and Let it go

mit Marika | Fr. 04.12.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Zwei Stunden ganz für Euch, um die Woche ausklingen zu lassen und bewusst im Wochenende anzukommen.

Wir beginnen mit einem kraftvollen Flow. Darin erkunden wir die Ausrichtungen in den einzelnen Asanas sowie die Übergänge zwischen ihnen. So verinnerlichen wir sie mehr und mehr und werden so ganz präsent durch sie hindurchfließen. Im Flow liegt der Fokus auf Ujjayi-Atem und der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung. So könnt Ihr die Woche hinter Euch lassen und im gegenwärtigen Moment ankommen.

Im zweiten Teil der Stunde richten wir die Aufmerksamkeit nach innen. Mit sanften Dehnungen, restaurativen Haltungen und bewusstem Loslassen schenken wir Körper und Geist Raum, um zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Anspannungen dürfen weichen, Ruhe darf sich ausbreiten. Eine Einladung, bei Dir selbst anzukommen und das Wochenende mit Leichtigkeit zu beginnen.

Kosten: 40 €

Aerial Deep Workshop

mit Eva | So., 06.12.2026, 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: 65 €

Restorative Yoga intensiv

mit Eva | Fr., 18.12.2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Yoga als Ressource zu erleben, als Praxis, die uns wieder Kraft zu schenken vermag, die nicht über Anstrengung in die Entspannung führt, sondern durch angeleitetes Loslassen, ist ein langsamer Prozess, der unseren Körper ganz neu und positiv erfahren lässt.

Im mühelosen Verweilen der speziellen Yogahaltungen lassen sich neue Räume im eigenen Körper erleben. Die konkreten Impulse für die persönliche Praxis können zur Entlastung beitragen, insbesondere bei Menschen mit chronischem Stress, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Insgesamt wirkt Restorative Yoga entspannend, ohne schläfrig zu machen, und fördert so die Wachheit und Konzentrationsfähigkeit.

Kosten: 40 €