

Workshops und Weiterbildung 2026

1. Trimester 2026 (Januar – April)

JANUAR

Grundlagenworkshop Aerial Yoga

mit Eva und Marion | Sa., 24.01.2026, 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 €.

Yoga-Vertiefung – Ausbildungsbasis

mit Alex und Torsten | Sa., 31.01.2026 – So., 01.02.2026

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass viele an einem vertieften Verständnis des Yoga interessiert sind, ohne direkt eine Yoga-Lehrausbildung anzustreben.

Aus dieser Rückmeldung heraus bieten wir Euch ein Vertiefungsmodul an, das für alle, die mehr wissen, mehr erfahren, mehr erleben möchten, eine Gelegenheit bietet, mit anderen zu erkunden, 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.

In diesem Vertiefungsangebot steht neben dem Wissens- und Bemerkenswerten des Yoga die persönliche Erfahrung im Fokus, und zwar im vertrauten Kreis von Menschen, die Freude am Yoga haben und aus der eigenen Praxis heraus gerne weitere Impulse und ein umfassenderes Verstehen haben möchten.

Diese Yoga-Vertiefung kann jeder/jede für sich machen. Wer mehr möchte, kann dieses Angebot als Modul 1 für die Yoga-Lehrausbildung bei Aude Vivere anrechnen lassen. Sie ist als erste Phase Teil eines größeren Gesamtkonzeptes.

Der Umfang der Vertiefung besteht aus sechs Wochenenden mit insgesamt 120 Einheiten á 45 Minuten in Präsenz.

Die Termine sind auf ein Jahr angelegt und finden voraussichtlich an folgenden Wochenenden in 2026 statt:

31.01.-01.02., 21.-22.03., 09.-10.05., 04.-05.07., 12.-13.09. und 28.-29.11.2026

Wenn Du Interesse hast oder Fragen entstanden sind, dann melde Dich doch bei uns. Weitere Infos findest Du im Exposé über unsere Homepage im Downloadbereich.

Wir freuen uns auf Dich!

Die Kosten: 10 x 195,00 € = 1950,00 €.

FEBRUAR

Yoga-Urlaub im Seepark

mit Alex und Torsten | Fr.-So., 06.-08.02.2026

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 Uhr.

Seminargebühr 175,00 €.

Flow and Let it go

mit Marika | Fr., 20.02.2026, 17.30-21.00 Uhr

Ob kraftvoll-dynamisch oder ruhig und sanft: Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen und in Verbindung mit sich selbst zu treten. Durch achtsame Bewegung und bewussten Atem finden wir in den gegenwärtigen Moment – präsent, wach und offen für das, was ist.

Marika lädt ein, neue Erfahrungsräume zu entdecken, das eigene Körperbewusstsein zu vertiefen und sich selbst auf eine liebevolle, neugierige Weise besser kennen zu lernen.

In dieser Doppelstunde erkunden wir im ersten Teil eine dynamische Sequenz, um anschließend achtsam durch sie hindurchzufließen.

Dabei werden wir die Ausrichtungen der einzelnen Asanas sowie die Übergänge zwischen ihnen erkunden und verinnerlichen, um danach bewusst und mit Präsenz durch sie zufließen. Im Flow liegt der Fokus auf Ujjayi-Atem und der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung. Dadurch können innere Stabilität, Kraft und eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Geist gefördert werden. Die fließende Abfolge lädt ein, ganz im Moment anzukommen und in einen meditativen Zustand einzutauchen – still, zentriert und klar.

Im zweiten Teil wenden wir unsere Sinne nach innen und finden Schritt für Schritt in die Stille.

Im Zentrum dieser sanften Praxis steht die tiefe Entspannung von Körper und Geist – getragen von achtsamen, ruhigen Bewegungen und bewussten Loslassen. Es geht nicht mehr um Aktivität, sondern um Zulassen und Geschehen lassen. Anspannungen dürfen sich lösen, um Ruhe und Erholung mehr Raum zu schenken. Indem wir uns erlauben, in die Stille zu kehren, kann Regeneration und neue Energie entstehen.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 65 €.

Yoga-Fasten-Retreat im Frühjahr

mit Alex | Sa., 21.02.2026 bis Sa., 28.02.2026

Mit der Auftaktveranstaltung am Samstag, den 21.02.2026, beginnt eine Woche des bewussten Ernährens – keine Zeit des Hungerns. Beim Yoga-Fasten-Retreat im Frühjahr wird Körper und Geist gereinigt, das Verdauungsfeuer „Agni“ gestärkt und so die Aktivität des Stoffwechsels gefördert. Das Geheimnis ist dabei die Zubereitung der Speisen und der Einsatz von Gewürzen und Kräutern. Dazu gibt es viele praktische Tipps, Wissenswertes zum Thema „Abnehmen“, „Entlasten“ und „Entgiften“ sowie Rezepte für die einzelnen Fastentage: also insgesamt eine Woche voller spannender Erfahrungen in lockerer Gemeinschaft.

Das Yoga-Fasten-Retreat ist keine Zeit des Hungerns, sondern eine Möglichkeit zu sich zu kommen, sich zu sammeln und neu auszurichten. Dazu findet die Gruppe mehrmals zur Yogapraxis mit Meditation und anschließendem gemeinsamen Essen zusammen.

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 Retreattage, die speziellen Gruppenangebote zusammen mit der entsprechenden Mahlzeit an diesem Tag.

Termin- bzw. Programmübersicht der Fastenwoche im Überblick:

- Samstag, 21.02.2016 von 10.00 bis 13.30 Uhr: Auftaktworkshop mit Mittagessen
- Montag, 23.02.2026 von 11.30 bis 13.30 Uhr: Yogapraxis, Meditation, Reflexion, Mittagessen
- Mittwoch, 25.02.2026 von 10.00 bis 11.30 Uhr: Meditation in der Yogaschule mit anschließender Reflexionsrunde und Frühstück
- Freitag, 27.02.2026 von 11.30 bis 13.30 Uhr: Yogapraxis, Meditation, Reflexion, Mittagessen
- Samstag, 28.02.2026 von 9.30 bis 11.00 Uhr: Yoga to go – Treffpunkt: Erkrather Str.110
- Samstag, 28.02.2026 ab 11.00 Uhr Abschlussrunde mit Ausblick in der Yogaschule

Inkl. der aufgeführten Leistungen | Kosten: 195,00 €.

Anusara® Masterclass

mit Nicole | So., 22.02.2026, 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 €.

MÄRZ

Chakra 2.0 Workshop

mit Claudia | Fr., 06.03.2026, 17.30-21.00 Uhr

In dieser Neuauflage der vorhergegangenen Chakraworkshops wird es nun eine noch stärker praxisorientierte Ausrichtung geben. Übungen für alle 7 Chakren stehen im Mittelpunkt.

In der ersten Hälfte des Workshops widmen wir uns den drei „unteren“ Chakren (Basischakren), die wir vornehmlich mittels intensiver Körper- und Atemübungen zu aktivieren und zu harmonisieren versuchen. Die vier „oberen“ oder subtileren Chakren erhalten in der 2. Hälfte einen stilleren Raum. Hier liegt der Fokus mehr im Üben z.B. der Atemverlangsamung und der Meditation.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 65 €.

„Von Krieger*innen“ und Held*innen“ – Yoga für Stärke und Stabilität

mit Nadine | Sa., 07.03.2026, 10.00 - 13.30 Uhr

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf die verschiedenen Krieger*innen- bzw. Held*innen-Haltungen. Wir erforschen, wie wir mehr Stabilität und Freiheit in diesen Asanas erfahren können, wie wir Mut und Gelassenheit finden, auch wenn es wackelig wird, und was die Symbolik dieser Haltungen mit uns zu tun hat.

Es erwartet Euch eine Yogapraxis, in welcher wir die einzelnen Haltungen stärker betonen, sie mit Blöcken und Gurten unterstützen und uns auch in Partnerarbeit gegenseitig helfen, die Asanas noch intensiver zu spüren.

Mit Vertrauen in unsere innere Stabilität und Stärke starten wir dann fokussiert und motiviert in das Wochenende.

Pause mit Getränken und Snacks | Kosten: 65 €.

Anusara® Masterclass

mit Nicole | So., 08.03.2026, 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 €.

Ayurvedisches Kochen für den Frühling

mit Maggie | Sa, 14.03.2026, 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.

Das Frühjahr fordert unser Immunsystem heraus und die winterlichen Ablagerungen sollten nun sinnvoll ausgeleitet werden. Die ayurvedische Küche des Frühjahrs zeichnet sich aus durch entschlackende Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel gezielt anregen.

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.

Yoga-Vertiefung – Ausbildungsbasis

mit Alex und Torsten | Sa., 21.03.2026 – So., 22.03.2026

Für alle, die ein vertieftes Verständnis des Yoga anstreben, können in dieses Angebot auch jetzt noch einsteigen.

Details findet Ihr unter der Beschreibung vom 31.01.2026 in diesem Programm oder über das Exposé auf unserer Homepage.

APRIL

Anusara® Advanced Modul für Yogalehrende

mit Nicole | Sa., 18.04.2026, 8.30 - 16.30 Uhr – So., 19.04.2026, 8.30 - 14.00 Uhr

In diesem Modul, das drei Termine in 2026 umfasst, gehen wir in die Feinarbeit der Themen Sequencing, Sprache, Observation, Adjustments, Demonstration und Anwendung von Bewegungsdynamiken. All diese Themen greifen ineinander und müssen zusammen betrachtet werden.

Dieser Kurs erfolgt praxisorientiert und lebt durch die Präsenz der Teilnehmenden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Yoga-Lehrausbildung und Erfahrungen mit Anusara® Yoga (im besten Fall hast du mindestens die Immersion I abgeschlossen).

Die Termine für 2026 sind: 18.04.-19.04.26, 30.05.-31.05.26 und 27.06.-28.06.26

Das Modul umfasst 36 Unterrichtsstunden. Diese kannst Du als Wahlstunden für das 300-Stunden-Anusara-Advanced-Teacher-Training anrechnen lassen.

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

Kosten: regulär 850,00 €, unter Ausbildungsbedingungen bei Nicole 795,00 €.