

**Von:** Bikram Yoga College Wien [mailto:info@bikram.at]

**Gesendet:** Samstag, 01. März 2008 08:35

**An:** 'Bikram Yoga College Wien'

**Betreff:** Frühlingsklassen - Frühlingsputz auf [www.bikram.at](http://www.bikram.at) - Frühlingslehrer - Frühlingsrezept

**Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!**

Der Februar ist auch schon wieder vorbei, und so schreitet das gar nicht mehr so neue Jahr voran! Die letzten Tage haben wir sogar schon einen kleinen Vorgeschmack auf den Frühling bekommen also diesmal ein Newsletter voller Frühlingsgefühle! Wir haben für März frühlingshafte Erfrischungen für euch geplant – wieder eine erfahrene und sehr liebe Gastlehrerin zu Besuch – Cecilia aus Mexiko, noch mehr Klassen, einen kleinen Relaunch unserer Website und ein herrliches 5 Elemente Rezept zum nachkochen.

### **1. Frühlingsklassen: Late Night Class und Late Noon Class**

Der Frühling ist die Zeit des Neuanfangs! Alles treibt und sprießt und die natürliche Lebendigkeit und Dynamik der Jahreszeit hilft uns dabei alten Ballast abzuwerfen und zu entschlacken. Eine ideale Zeit, um sich vom Winterspeck und Schlackstoffen zu trennen und gestärkt in den neuen Jahreszyklus zu starten. In diesem Sinne bieten wir im März zum Ausprobieren – für euch und für uns 3 neue Klassen, damit ihr euren Bewegungstrieb gleich in die Tat umsetzen könnt:

Für ‚Selbständige, die es sich einteilen können‘, für ‚tagsüber nicht so Gestresste‘ oder für die ‚lange Mittagspausemacher‘ – eine brandneue Late Noon Class um 14.00 Uhr am Montag und Mittwoch. Für alle Nachteulen und Spätzünder gibt es eine Late Night Class – am Dienstag um 21.00 Uhr. Wir hoffen, es ist was für euch dabei!

Hier nochmal die neuen Klassen auf einen Blick:

Montag	Late Noon- 14.00 Uhr
Dienstag	Late Night - 21.00 Uhr
Mittwoch	Late Noon - 14.00 Uhr

**ACHTUNG:** Diese Klassen bieten wir nur 1.-31. März 2008 zusätzlich an!

Ab April gibt es dann den neuen Stundenplan, mit kleinen Änderungen, der bis 30. Juni gelten wird. Den neuen Stundenplan gibt's dann im nächsten Newsletter und via Aushang. Im Internet findet ihr immer unseren aktuellen Stundenplan.

### **2. Frühlingsputz auf der Website: Pix, English Version und Filmchen auf [www.bikram.at](http://www.bikram.at)**

Auch auf der Website haben wir mal ordentlich durchgekehrt! Es gibt neue Pix auf der Website – ENDLICH – Esaks Besuch im Sommer 2007, unsere Geburtstagspartyyyyyyyyyy im November und ein paar allgemeine Yogapix aus dem Studio haben wir für euch upgeloadet.

Ihr findet die Bilder alle unter dem Menüpunkt Studio/Photos – oder ihr könnt gleich hier auf den Link klicken!

[http://www.bikram.at/yoga\\_photos.html](http://www.bikram.at/yoga_photos.html)



Unseren Fernsehauftritt in der ORF Sendung konkret sowie die Routine von Kathi bei der European Competition in Amsterdam könnt ihr euch unter dem Menüpunkt Special ansehen. Da solltet ihr die YouTube Filmchen finden oder ihr klickt einfach wieder direkt hier auf den Link!

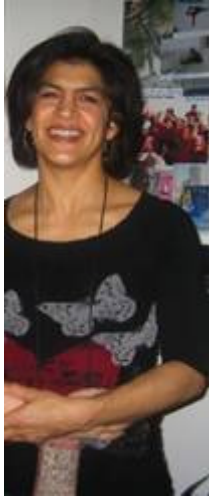
[http://www.bikram.at/special\\_yoga\\_wien.html](http://www.bikram.at/special_yoga_wien.html)

Und:

Last but not least – from now on – we also have our website in English – for all our English speaking and visiting Yogis!

### **3. Cecilia Vez aus Mexiko im Frühling zu Besuch im Bikram Yoga College Wien**

Ihr könnt euch auf angenehme und entspannende Klassen bei Cecilia freuen (einige kennen sie ja schon), sie ist geboren in Mexiko, hat aber schon viele Jahre unter anderem in Spanien und Österreich gewohnt und unterrichtet. Jetzt kommt sie nach Wien und wird uns beim unterrichten unterstützen. Cecilia ist schon seit 2002 Bikram Yoga – Lehrerin und wir freuen uns, sie eine Weile bei uns haben zu dürfen. Sie hat viel Yogaerfahrung und spricht auch Deutsch, falls ihr Fragen an sie habt.



#### 4. Frisches Spinatgemüse mit Cashews und sprießenden Sprossen

Der Frühling steht vor der Tür und das gilt auch für alles was wir essen, es gibt wieder Frisches, Saftiges, Sprießendes... Das typische Element im Frühling ist das Holz (steht für Antrieb, Kraft und alten Ballast abwerfen). Als kleinen Schutz vor der Frühjahrsmüdigkeit empfehlen wir: viel grünes Gemüse und Sprossen und kürzeren Kochzeiten. Hier ein kleiner Tipp, vielleicht fürs Wochenende, schnell gekocht nach der 9 Uhr Klasse, bevor es zum Spazieren raus geht ☺!

Eine große Pfanne erhitzen (F) und 3 EL Erdnussöl (E) dazu.  
2 geschälte fein gehackte Knoblauchzehen (M) und  
1 kleine geputzte und gehackte Chilischote (M) anbraten.  
2 EL Sojasauce (W)  
etwas Weißwein (H)  
250g Sojasprossen (H) und  
grob zerkleinerte Basilikumblätter (F) dazugeben  
300 g geputzten, gewaschenen und gedünsteten Spinat (E) untermengen,  
1/2 Tasse Cashewkerne (E) dazu und  
mit Ingwer, Koriander, Cayennepfeffer würzen. Eventuell nachsalzen.

FERTIG!!

Ihr könnt das Spinatgemüse zB mit gekochtem Bulgur und Frischkäse servieren. Passt aber auch gut einfach zu Basmatireis. In Klammer stehen die jeweils zugeordneten Elemente zu den Lebensmitteln. Bitte wieder die Reihenfolge beachten, damit es ein nach den 5 Elementen gekochtes Gericht wird!

(F – Feuer)  
(E – Erde)  
(M- Metall)  
(W-Wasser)  
(H-Holz)

So ihr lieben Yogis, das war der März Newsletter – wir freuen uns schon auf euch bei uns im Hotroom!!

Love and Light,

Lilli und Kathi

**"Never underestimate yourself"**

Bikram Choudhury

PS: Wer unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchte, schickt uns einfach diesbezüglich Antwort, natürlich könnt Ihr unsere Neuigkeiten auch an interessierte Freunde und Bekannte weiterleiten.

Bikram Yoga College  
Neubaugürtel 47/5/1  
1150 Wien

T: 0664-545-29-60  
M: [info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)  
W: [www.bikram.at](http://www.bikram.at)