

Von: Bikram Yoga College Wien [mailto:info@bikram.at]
Gesendet: Freitag, 28. März 2008 21:55
An: 'Bikram Yoga College Wien'
Betreff: Sommer-Zeit und Sommer-Stundenplan - Bikram Yoga College goes 'High Tech' - World Yoga Day
Thank You!!!

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

April – April, der macht wirklich was er will... und wir freuen uns über Schnee, Sonne, Regen, Donnerwetter und Blitz!! Am besten ihr kommt zu uns in den warmen Hotroom, zumindest bleibt hier das Klima immer stabil ☺ Diesmal gibt's den Newsletter schon ein bissl früher – damit ihr alle rechtzeitig die vielen Neuigkeiten wisst und den neuen Stundenplan habt und Pläne machen könnt! Also gleich weiterlesen...

1. Sommer-Zeit und Sommer-Stundenplan!!

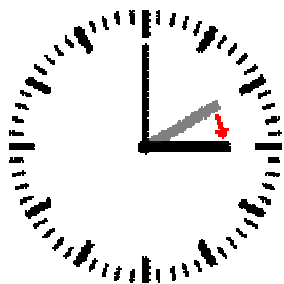
Viele von euch haben den neuen Stundenplan schon heiß ersehnt und uns per Email oder Telefon befragt. Endlich – die Spannung war groß, aber jetzt steht es fest: wir behalten beide 14 Uhr Klassen, die wir in unserem Projekt getestet haben, die 21 Uhr Klasse fällt wieder weg. Am Mittwoch kommt die 16 Uhr Klasse weg, dafür gibts am Donnerstag eine weitere Klasse und eine kleine Verschiebung: nämlich eine 13 und eine 15 Uhr Klasse!

Hier das ganze im Überblick (attached habt ihr den Plan ebenfalls – und es liegen natürlich wieder kleine Planpickerl für euch beim Sign In Desk):

Plan 1.4.-30.6. * nicht für Virgin Card				
Mo		14.00	16.00	18.00* 20.00
Di	9.00		15.00	17.00 19.00*
Mi	7.00	14.00		18.00* 20.00
Do	9.00	13.00	15.00	17.00 19.00*
Fr	7.00 9.00		15.00	17.00
Sa	9.00	11.00		18.00*
So	9.00	11.00		17.00 19.00*
Fe	9.00	11.00		19.00*

ACHTUNG ACHTUNG ACHTUNG SOMMERZEIT!!!

Damit heuer niemand vor der Tür steht und die Klasse hat schon begonnen!! In der Nacht von Samstag 29.3. auf Sonntag 30.3. werden die Uhren um eine Stunde nach vorne gestellt, das heißt ihr dürft eine Stunde früher aufstehen ☺ !!!



2. Bikram Yoga College goes 'High Tech'

Wir haben eine spannende Neuerung für euch... Ab sofort bekommen alle Yogis, die eine reguläre Karte haben, (also nicht Yogavirgins) eine kleine Barcode-Karte für euren Schlüsselbund. Diese Karte erspart euch ab nun das händische Sign In beim Desk. Es gibt jetzt bei unserem Desk eine kleine ‚Codescan-Pistole‘ mit der ihr euch in Zukunft bitte einsigned! Nur wenn ihr etwas extra kauft oder ausborgt – Matte, Wasser, Handtuch oder Yogazubehör, dann bitte in der Liste eintragen! Bitte meldet euch alle bei eurem nächsten Sign In, dann bekommt ihr eine Codekarte. Und: bitte bitte gut aufpassen auf die Codekarten, damit ihr sie nicht verliert. Nach der Übergangsphase im April gibt es kein händisches Sign In mehr. Wir freuen uns euch dieses Service als erstes Yogastudio in Österreich anbieten zu können!!



3. World Yoga Day – ein voller Erfolg!

Liebe Yogis – Amnesty International und euer ganzes Bikram Yoga Team bedankt sich noch einmal bei euch. Wir haben mit zwei Karmaklassen knapp € 340,- von euch bekommen und es noch auf € 400,- aufgerundet! Das gesammelte Geld kommt Menschenrechtsprojekten in China zugute. Wir haben euch den Dankesbrief attached!! Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

4. Yogakids – neue Schnuppertermine

Die Yogakids sind ab April umtriebiger ☺



Wenn ihr Interesse habt, dann bitte meldet euch bei uns per Email oder Telefon (kathi@bikram.at oder 0664 / 545 2960). Alle, die uns schon ihre Email Adresse dagelassen haben, bekommen Anfang April ein Infomail!!

5. G'schmackige Cocos-Tomaten Suppe mit einem Touch Ingwer gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Dieses Rezept ist ganz schnell gekocht und für 2 Personen:

In einem heißen Topf (F)
ca. 3 EL (Oliven)Öl (E) erhitzen
1 kleine, fein geschnittene Zwiebel (M) andünsten
1 Knoblauchzehe (M) klein schneiden, kurz anbraten (kann man auch weglassen)
Salzen (W)
4-6 Stk. Eiertomaten (H) häuten (einschneiden und kurz ins heiße Wasser geben), würfeln, mitköcheln lassen (mind. 10 Minuten) und pürieren.
Ein Prise Gelbwurz/Kurkuma (F) dazu
1 Dose/Packerl (ca 400ml) Kokosmilch (E) unterrühren
Mit 1 klein geschnittene Chilischote (M) (ohne Kerne) oder etwas Chillipfeffer (M) und frisch geriebenen Ingwer (M) würzen.
Bei Bedarf noch nachsalzen (W)

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

Wenn ihr mal gar keine Zeit habt, könnt ihr statt der frischen Tomaten auch Tomati Pelati aus der Dose nehmen, aber dann ist es ein bissl geschummelt..

Gut – damit sind wir schon wieder fertig für diesmal - bis bald ihr Lieben,

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
W: www.bikram.at