

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Friday, April 07, 2006 8:16 AM
To: info@bikram.at
Subject: Namaste und Neues...

Hallo ihr lieben Yoginis und Yogis!

Jetzt ist es endlich soweit und der Frühling ist da!! Sonne, Yoga und mehr! Die Sonne scheint herrlich in unseren Yogaraum und die Energie und Kraft der neuen Jahreszeit vervielfacht sich dabei förmlich und läßt auch unsere Heizkosten sinken. Also Yoga machen und dann raus ins Freie, ist der beste Tipp für alle, die keinen Wert auf Frühjahrsmüdigkeit legen. Die neuen Klassen sind gut angelaufen, die Anzahl der trainierenden Yogis verteilt sich gut und viele, die bereits in einer unserer 7.00 Uhr Klasse waren, haben sie zum regelmäßigen Date für einen Tagesstart voller Elan auserkoren. Bis Juni wird es keine weiteren Änderungen im Stundenplan geben.

1. Stundenplan zu Ostern

In der Osterwoche finden alle Klassen laut Stundenplan statt – außer Ostersonntag und Ostermontag – da gilt unser Feiertagsstundenplan:

Ostersonntag, 16.4. – 19.00 Uhr

Ostermontag, 17.4. – 19.00 Uhr

2. Nama.....was? NAMASTE!

Jetzt bringen wir mal Licht ins Dunkel – wie und was heißt das Wort, dass Lilli, Tanja und Kathi immer am Ende jeder Klasse dahinnuscheln???

<http://de.wikipedia.org/wiki/Namaste>

Der Begriff **Namaste** (Hindi, namaste, [nɐmɐstɛ], von Sanskrit: *nam* = verbeugen) kommt ursprünglich aus dem Sanskrit, der Literatur- und Gelehrtensprache des alten Indien, und bedeutet sinngemäß übersetzt: „Ich verbeuge mich vor dir“.

In Indien, aber auch einigen weiteren Ländern Asiens, ist *Namaste* eine allgegenwärtige Gruß-Geste (Geste = Mudra), die die Ehrerbietung für einen anderen Menschen ausdrückt. Laut Deepak Chopra macht sie in etwa die folgende Aussage: *Ich ehre in dir den göttlichen Geist, den ich auch in mir selbst ehre – und ich weiß, dass wir somit eins sind.* Einer Überlieferung zufolge soll Mahatma Gandhi auf eine Nachfrage von Albert Einstein, was er denn mit dem bei ihm beobachteten Gruß *Namaste* ausdrücken wolle, dem genialen Wissenschaftler Folgendes geantwortet haben: *Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.*

Als übliche Geste werden dabei die Innenhandflächen zusammengeführt, sie werden in Nähe des Herzens an die Brust gelegt und der Kopf wird leicht gebeugt. Während in der westlichen Welt normalerweise auch das Wort *Namaste* dazu ausgesprochen wird, ist in Indien die Geste selbst unmissverständlich und der wörtliche Gruß eher ungebräuchlich. Manchmal wird eine noch tiefere Ehrbezeugung dadurch ausgedrückt, dass die gefalteten Hände angehoben und die Fingerspitzen beider Zeigefinger auf die Stelle zwischen den Augen gelegt werden. An eben jene Stelle, wo sich nach Meinung der Hindus das mystische „dritte Auge“ verbirgt. In den verschiedenen Sprachen des indischen Subkontinents wird der eigentliche Akt dieser Gruß-Geste *Namaskaram*, *Namaskara* oder *Namaskar* genannt; die gefalteten Hände sind auch unter dem Mudra-Begriff *Anjali* bekannt.

3. as in 30 day Challenge

30 Tage hintereinander Yoga machen ist eine wunderbare Art sein Leben zu verändern. Du wirst eine starke Grundlage für deine Praxis entwickeln und das Potential deines Körpers entdecken sich zu verändern, beides innen und außen. The more you put into it, the more you get out!

Also – damit ihr gut im Voraus planen könnt, kündigen wir eine 30 day Challenge im Bikram Yoga College an. Beginndatum ist Donnerstag, der 1. Juni. 2006 - Ende nach 30 Tagen am Freitag, den 30. Juni. 2006. Alle Yogis, die erfolgreich ihre 30 Tage Yoga machen, bekommen von uns eine Gutschrift im Wert von 30 Euro für die nächste Karte

zum selber yogieren oder verschenken! Wer Interesse hat, kann uns gerne darauf ansprechen oder ein Email schicken!

4. Ruhe vor und nach dem Sturm

Wir haben von ein paar Seiten die Bitten erhalten, dass auch vor der Yogaklasse im Yogaraum ein bisschen mehr Ruhe sein sollte. Das Ankommen und vor allem das bei sich Ankommen am Anfang der Klasse ist für viele ein wichtiger Bestandteil der Praxis. Wir bitten euch daher vor und nach der Klasse im Yogaraum Ruhe zu bewahren.

5. Yoga extended: Shadow Yoga Workshop und Vortrag

Von Freitag 21.4. bis Sonntag 23.4. 2006 findet im Prana, Yoga-Studio (Mariahilfer Straße 82/36, Studio 1, 2. Hof, 3. Stiege, 1. Stock) ein Shadow Yoga Workshop mit Natanaga Zhander (Shandor Remete) statt. Die Unterrichtssprache ist Englisch. Shandors Unterricht ist eher fordernd, der Workshop wendet sich daher an Studenten mit Yogaerfahrung. Shandor Remete ist ein langjähriger Iyengar Schüler, der seinen eigenen Stil entwickelt hat: Shadow Yoga (www.shadowyoga.com).

Freitag Abend zwischen 18 und 20 Uhr gibt es bei freiem Eintritt eine Demonstration und Vortrag von Natanaga Zhander auch für Nicht-Workshopteilnehmer!
Für mehr Infos wendet euch bitte an Lilli oder Kathi!!

Bis bald bei uns!!
Namaste!

Lilli und Kathi

Bikram Yoga College
Neubaugürtel 47/5/1
1150 Wien

T: 0664-545-29-60

M: info@bikram.at

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Friday, April 07, 2006 8:16 AM
To: info@bikram.at
Subject: Namaste und Neues...

Hallo ihr lieben Yoginis und Yogis!

Jetzt ist es endlich soweit und der Frühling ist da!! Sonne, Yoga und mehr! Die Sonne scheint herrlich in unseren Yogaraum und die Energie und Kraft der neuen Jahreszeit vervielfacht sich dabei förmlich und läßt auch unsere Heizkosten sinken. Also Yoga machen und dann raus ins Freie, ist der beste Tipp für alle, die keinen Wert auf Frühjahrsmüdigkeit legen. Die neuen Klassen sind gut angelaufen, die Anzahl der trainierenden Yogis verteilt sich gut und viele, die bereits in einer unserer 7.00 Uhr Klasse waren, haben sie zum regelmäßigen Date für einen Tagesstart voller Elan auserkoren. Bis Juni wird es keine weiteren Änderungen im Stundenplan geben.

1. Stundenplan zu Ostern

In der Osterwoche finden alle Klassen laut Stundenplan statt – außer Ostersonntag und Ostermontag – da gilt unser Feiertagsstundenplan:

Ostersonntag, 16.4. – 19.00 Uhr

Ostermontag, 17.4. – 19.00 Uhr

2. Nama.....was? NAMASTE!

Jetzt bringen wir mal Licht ins Dunkel – wie und was heißt das Wort, dass Lilli, Tanja und Kathi immer am Ende jeder Klasse dahinnuscheln???

<http://de.wikipedia.org/wiki/Namaste>

Der Begriff **Namaste** (Hindi, namaste, [nɐmɐstɛ], von Sanskrit: *nam* = verbeugen) kommt ursprünglich aus dem Sanskrit, der Literatur- und Gelehrtensprache des alten Indien, und bedeutet sinngemäß übersetzt: „Ich verbeuge mich vor dir“.

In Indien, aber auch einigen weiteren Ländern Asiens, ist *Namaste* eine allgegenwärtige Gruß-Geste (Geste = Mudra), die die Ehrerbietung für einen anderen Menschen ausdrückt. Laut Deepak Chopra macht sie in etwa die folgende Aussage: *Ich ehre in dir den göttlichen Geist, den ich auch in mir selbst ehre – und ich weiß, dass wir somit eins sind.* Einer Überlieferung zufolge soll Mahatma Gandhi auf eine Nachfrage von Albert Einstein, was er denn mit dem bei ihm beobachteten Gruß *Namaste* ausdrücken wolle, dem genialen Wissenschaftler Folgendes geantwortet haben: *Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.*

Als übliche Geste werden dabei die Innenhandflächen zusammengeführt, sie werden in Nähe des Herzens an die Brust gelegt und der Kopf wird leicht gebeugt. Während in der westlichen Welt normalerweise auch das Wort *Namaste* dazu ausgesprochen wird, ist in Indien die Geste selbst unmissverständlich und der wörtliche Gruß eher ungebräuchlich. Manchmal wird eine noch tiefere Ehrbezeugung dadurch ausgedrückt, dass die gefalteten Hände angehoben und die Fingerspitzen beider Zeigefinger auf die Stelle zwischen den Augen gelegt werden. An eben jene Stelle, wo sich nach Meinung der Hindus das mystische „dritte Auge“ verbirgt. In den verschiedenen Sprachen des indischen Subkontinents wird der eigentliche Akt dieser Gruß-Geste *Namaskaram*, *Namaskara* oder *Namaskar* genannt; die gefalteten Hände sind auch unter dem Mudra-Begriff *Anjali* bekannt.

3. as in 30 day Challenge

30 Tage hintereinander Yoga machen ist eine wunderbare Art sein Leben zu verändern. Du wirst eine starke Grundlage für deine Praxis entwickeln und das Potential deines Körpers entdecken sich zu verändern, beides innen und außen. The more you put into it, the more you get out!

Also – damit ihr gut im Voraus planen könnt, kündigen wir eine 30 day Challenge im Bikram Yoga College an. Beginndatum ist Donnerstag, der 1. Juni. 2006 - Ende nach 30 Tagen am Freitag, den 30. Juni. 2006. Alle Yogis, die erfolgreich ihre 30 Tage Yoga machen, bekommen von uns eine Gutschrift im Wert von 30 Euro für die nächste Karte

zum selber yogieren oder verschenken! Wer Interesse hat, kann uns gerne darauf ansprechen oder ein Email schicken!

4. Ruhe vor und nach dem Sturm

Wir haben von ein paar Seiten die Bitten erhalten, dass auch vor der Yogaklasse im Yogaraum ein bisschen mehr Ruhe sein sollte. Das Ankommen und vor allem das bei sich Ankommen am Anfang der Klasse ist für viele ein wichtiger Bestandteil der Praxis. Wir bitten euch daher vor und nach der Klasse im Yogaraum Ruhe zu bewahren.

5. Yoga extended: Shadow Yoga Workshop und Vortrag

Von Freitag 21.4. bis Sonntag 23.4. 2006 findet im Prana, Yoga-Studio (Mariahilfer Straße 82/36, Studio 1, 2. Hof, 3. Stiege, 1. Stock) ein Shadow Yoga Workshop mit Natanaga Zhander (Shandor Remete) statt. Die Unterrichtssprache ist Englisch. Shandors Unterricht ist eher fordernd, der Workshop wendet sich daher an Studenten mit Yogaerfahrung. Shandor Remete ist ein langjähriger Iyengar Schüler, der seinen eigenen Stil entwickelt hat: Shadow Yoga (www.shadowyoga.com).

Freitag Abend zwischen 18 und 20 Uhr gibt es bei freiem Eintritt eine Demonstration und Vortrag von Natanaga Zhander auch für Nicht-Workshopteilnehmer!
Für mehr Infos wendet euch bitte an Lilli oder Kathi!!

Bis bald bei uns!!
Namaste!

Lilli und Kathi

Bikram Yoga College
Neubaugürtel 47/5/1
1150 Wien

T: 0664-545-29-60

M: info@bikram.at