

# Bikram Yoga College Wien

**From:** Bikram Yoga College Wien [[info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)]  
**Sent:** Thursday, May 04, 2006 1:06 PM  
**To:** 'Bikram Yoga College Wien'  
**Subject:** Bikram Yoga College - Mai Neuigkeiten!!  
**Attachments:** Stundenplan gültig bis 1. Juni 2006 zum drucken und ausschneiden.xls; Sommer Stundenplan gültig von 1. Juni bis 31. August 2006 zum drucken und ausschneiden.xls

Hallo ihr lieben Yoginis und Yogis!!

Wir begrüßen den Mai und die Sonne mit ein paar News von uns!! Es gibt wieder wen Neuen bei uns – und zwar gleich zwei Mal NEU!! Einerseits Peter – er wird jetzt im Mai einige Klassen für uns unterrichten, andererseits bekommt unser Messageraum Nachwuchs: Cathi (mit C!) – sie ist Nuad Therapeutin, also kann sie euch sozusagen mit „passivem Yoga“ verwöhnen... Neugierig geworden?? Weiterlesen!!

## 1. First Welcome: Peter!

Im Mai wird Peter bei uns einige Klassen übernehmen! Er wurde im Herbst 2000 zum Bikram Yoga Lehrer zertifiziert und hat seither viele Jahre als Yogalehrer unterrichtet. Er ist auch Shiatsu- und Quantum Bodywork Therapeut und beschäftigt sich seit nunmehr über 7 Jahren intensiv mit Körperarbeit. Wir freuen uns schon sehr auf ihn und wir wünschen euch schöne, aufregende, anstrengende und super Klassen mit ihm...

## 2. Second Welcome: Cathi!

NUAD - Heilen nach traditionell thailändischer Methode

"Yoga für Faule" - so nennen Westler NUAD gerne mit einem zwinkernden Auge.

Und wen reizt der Gedanke nicht, "passiv Sport zu machen"? Und sich dabei gar noch zu entspannen?

NUAD verbindet beides: Spannung und Entspannung. Die Methode: Ein Mix aus Akupressur, Yoga und Reflexzonenmassage.

Gerade hat Catharina Heindl ein halbes Jahr in Nordthailand studiert, um die Jahrtausende alte siamesische Heilmethode authentisch praktizieren zu können.

Dabei lernte sie unter anderem bei dem blinden Altmeister Sinchai Sukparsert.

Vielleicht kann sie euch ja noch zusätzlich den Druck nehmen, der euch wörtlich auf den Schultern lastet!

Kostproben vereinbaren unter 0664 5024030. Cathi freut sich auf Euren Anruf! Aber ihr müsst schnell sein, wir haben sie nur 2 Monate bei uns!

## 3. as in 30 day Challenge/Part 2

Also hier kommen nun noch ein paar Details mehr zum Thema 30 day Challenge. Es haben sich schon ein paar zu uns gewagt und ihr Interesse bekundet!!

Wir freuen uns schon euch mit all unserer Energie bei eurem Vorhaben zu unterstützen!

Und für diejenigen die noch nichts davon gehört haben...

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!

Wir machen die 30 day Challenge alle gemeinsam. Beginndatum ist Donnerstag, der 1. Juni. 2006 - Ende nach 30 Tagen am Freitag, den 30. Juni. 2006. Ihr könnt in diesen 30 Tagen aus irgendeiner unserer Klassen wählen. Ihr versucht innerhalb von 30 Tagen 30 mal Yoga zu praktizieren.

Sollte es wirklich einmal ausnahmsweise nicht möglich sein (oft hängt es ja nur von der perfekten Planung ab ;) – weil ihr krank geworden seid, oder geschäftlich verreisen müsst, dann könnt ihr an einem anderen Tag ein Double machen, also zwei Klassen an einem Tag mitmachen. Solltet ihr einen Urlaub geplant haben oder im Ausland sein, könnt ihr auch bis zu 7 Klassen in einem anderen Bikram Yoga Studio machen (muss aber Bikram sein) – zu finden unter [www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com) – Classfinder. Bikram Yoga Studios gibt's auf der ganzen Welt verstreut, also die Chance ist groß, dass ihr eins findet in eurem Urlaubsdomizil! Hier im Studio werden wir eine Liste für euch aufhängen, wo ihr eure absolvierten Klassen mitracken könnt! 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! Also!! Nutzt diese Gelegenheit und fordert euch heraus – egal aus welchem Grund ihr die Challenge machen wollt: weil ihr noch vor dem Sommer ein paar Kilos los werden wollt, weil ihr eure Praxis vertiefen wollt, oder weil ihr euch mehr auf den energetischen Weg des Yoga begeben wollt... Wer Interesse hat, kann uns gerne darauf ansprechen oder ein Email schicken! Ihr könnt euch bis inklusive Donnerstag 1. Juni 2006 vor der 9.00 Uhr Klasse bei uns zur 30 day Challenge anmelden!

## 4. Die „Super-Yogaschüler“ - Veronika und Roland

Am 29. April haben sie's geschafft! Roland und Veronika Buchner sind unsere 60 Day Challengers und haben innerhalb von 60 Tagen 60 Mal Yoga praktiziert!! Sie haben es geschafft – Yoga Yoga Yoga!! Jeden Tag integriert. Für Yogis, die sich auf die 30 Tage Challenge vorbereiten – oder auch vorerst nur mal mit dem Gedanken spielen, ist es vielleicht spannend das eine oder andere Wort mit Veronika oder Roland zu wechseln. Ihr trefft sie sicher mal bei uns in der Lobby – sie kommen nämlich nach wie vor ;) fleißig!

5. Im Mai gibt's nur 2 Feiertage – da finden die Klassen laut Feiertags Stundenplan statt: 1. Mai – 19.00 Uhr (das hatten wir ja schon) und 25. Mai – 19.00 Uhr. Alle anderen Klassen nach aktuellem Stundenplan siehe auch [http://www.bikram.at/stundenplan\\_preise.html](http://www.bikram.at/stundenplan_preise.html)

## 6. 6 Monate Bikram Yoga College/Sommerfahrplan/Summer Special!!

Am 11. Mai werden wir ein halbes Jahr und bis jetzt sind wir ganz begeistert von euch, eurer Praxis und unserem Studio! Zur Feier des Tages bekommen alle Yogis, die am 11. Mai zu uns kommen eine 10 Tage 10 Euro Karte zum herschenken!!

Außerdem bieten wir eine 3 Monats-SommerSpecial Card um €270,- an für alle die ihren Sommer heuer in Wien verbringen werden. Sie ist ab 1. Juni bis 31. August gültig. Da ist auch alles dabei - Handtücher, Mattenlagerung. Verlängerung ist bei dieser Karte nicht möglich.

Ab Juni werden wir über den Sommer ein paar Klassen reduzieren und 18 Klassen pro Woche anbieten. Hier schon eine kleine Sneak Preview auf den Sommer Stundenplan:

Stundenplan ab 1. Juni 2006 bis 31. August 2006:

Mo		17.00	19.00
Di	9.00	18.00	20.00
Mi	7.00	17.00	19.00

Do	9.00	16.00	18.00
Fr	9.00	14.00	17.00
Sa	10.00		19.00
So		12.00	19.00

Als Attachment habt ihr den aktuellen und den Sommerstundenplan zum ausdrucken und ausschneiden!

Puuuh! – der Newsletter ist aber diesmal lange geworden und wir wollten euch eigentlich noch ein gutes 5 Elemente Sommer Kochrezept dazuschreiben, ein paar Infos zur perfekten Kombination Laufen und Yoga und vieles mehr würde uns noch einfallen... aber wir verschonen euch, weils eh immer schon so viele Emails gibt (kommt dann alles in den Juni Newsletter)!!

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](mailto:info@bikram.at)

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.