

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Wednesday, May 31, 2006 9:18 PM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: Sommerstundenplan - Yoga und Laufen - 5 Elemente Sommerkochrezept - Yogareise nach Mallorca!!
Attachments: Sommer Stundenplan gültig von 1. Juni bis 31. August 2006 zum drucken und ausschneiden.xls; flyer.pdf

Hallo ihr lieben Yoginis und Yogis!!

Auch im Juni haben wir wieder einige Infos und Neuigkeiten für euch. Für alle Yogis, die sich gerne in der warmen Jahreszeit mehr draußen aufhalten – Yoga und Laufen passen gut zusammen...
Wer noch keine genauen Pläne für den Sommer hat – hier kommt genau das richtige für euch: in Kooperation mit dem Bikram Yoga College in Zürich gibt's eine Yogareise nach Mallorca im Juli!
Und für die Gourmets unter euch: zum Nachkochen ein herrliches (und gesundes!) 5 Elemente Rezept – die blablablablaaaaa

Achtung!! Unser Stundenplan ist ab 1. Juni neu!! Details bitte dem Attachment oder unserer Website unter http://www.bikram.at/stundenplan_preise.html entnehmen!!

1. Yoga und Laufen passen gut zusammen!

Laufen ist eine wunderbare Art sich an der Natur zu bewegen und seine Ausdauer zu trainieren. Yoga ist für Läufer besonders interessant, da es ein Zusammenspiel von Dehnung, Stabilisierung, Atemübungen und Meditation darstellt. Yoga und Laufen ergänzen sich wunderbar. Wer schon längere Strecken konzentriert gelaufen ist, wird auch das Meditative im Laufen entdeckt haben. Laufen fördert einerseits die Ausdauer und den längeren Atem für die Yoga-Asanas (Yogaübungen). Andererseits fördert Yoga das Lauftraining durch die Dehnungs-, Entspannungs- und vor allem Atemübungen. Yoga-Asanas in ihrer Korrektheit und Langsamkeit sind ideal zum Aufwärmen vor oder auch für die Cool-Down Phase nach dem Laufen.

Bikram Yoga bietet beide Aspekte – das Ruhige/Meditative – die Dehnübungen und es fördert die Ausdauer, die beim Laufen benötigt wird. Bikram Yoga ist ein fordernder und anspruchsvoller Yoga-Stil, bei dem die Ausdauer trainiert wird, weil über längere Zeit und ohne Unterbrechung das Herz- Kreislaufsystem trainiert wird. Durch wiederholtes Dauertraining stärkt Bikram Yoga auch die Kondition. Yoga ist zeitlich sehr effektiv – in kurzer Zeit wird der Körper gedehnt und entspannt, der Atem vertieft und der Geist unterstützt. Yoga bringt Körper und Geist zu einem Ganzen, was das innere Leben harmonisiert und so die innere Kraft mobilisiert. Eine harmonische Beziehung zu seinem Körper herzustellen, ist Teil eines gesunden Lebensstils und zugleich das Thema, dem wir alle zunehmend mehr Aufmerksamkeit schenken.

Aus einem energetischen Aspekt heraus bietet Laufen eher die Yin - Energie: die mehr hektisch, feurig-aggressive Energie, während Yoga die ruhigere, nach innen gerichtete Yang - Energie darstellt.

Durch Yoga wird es euch leichter fallen die Motivation für ein regelmäßiges Lauftraining aufzubringen, ihr erlernt euer Potential optimal einzusetzen. Yoga fördert eure Willenskraft und Konsequenz, beides Qualitäten, die man beim Laufen gut brauchen kann **J** - vor allem, wenn es mal ein bissl bergauf geht... Weiters fördert Yoga das Erlernen von bewusstem und konzentriertem Laufen. Nach einer kurzen Recherche im Internet wird offensichtlich, dass Yoga auch für Spitzensportler und Marathonläufer ein wichtiger Bestandteil des Trainings ist...

Hier noch ein paar Tipps für euch:

Asanas vor dem Laufen:

Schulter/Brustkorb öffnende Asanas, Atemübungen für eine bessere Haltung und das Deep Breathing beim Laufen
z.B: Pranayama Tiefenatmung. Half Moon und Hands to Feet Pose

Asanas nach dem Laufen:

Langsames Dehnen
z.B: Seperate Leg Stretching Pose, Triangle Pose, Hands to Feet Pose

2. Summer in the City mit neuem Stundenplan und eine 3 Monats-SommerSpecial Card

Ab 1. Juni reduzieren wir über den Sommer ein paar Klassen und bieten euch 18 Klassen pro Woche.
Und hier ist er der neue Sommerstundenplan:

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 Sommerstundenplan zum ausdrucken und ausschneiden!

Außerdem bieten wir euch eine 3 Monats-SommerSpecial Card um €270,- (erm. €250,-) an für alle die ihren Sommer heuer in Wien verbringen werden. Ihr könnt sie von 1. bis 30. Juni kaufen und sie ist ab dem ersten Tag 90 Tage gültig. Einfrieren/Verlängerung ist bei dieser Karte nicht möglich.

3. as in 30 day Challenge/Part 3

Jetzt geht's so richtig los!!! Einige von euch haben ja schon angefangen, manche sind sogar schon fast fertig und viele beginnen mit 1. Juni! Bitte schaut gut auf euch, nicht überfordern und vor allem viel viel trinken!! Unbedingt auch re-hydrierende Sachen zu euch nehmen (Rehydrierender Drink nach Rajashree Choudhury – Bikram's Frau: 1l Wasser, 1Wüfelzucker, 1 Prise Salz und eine halbe Zitrone auspressen, Misosuppe, peeroton, Isostar, und ähnliches)... Ihr könnt diese Getränke auch in die Klassen mitnehmen, bitte aufpassen keine Kohlensäure und kein Süßstoff! Wir wünschen den Challengers alles Gute und viel Durchhaltevermögen! Wenn ihr zwischendurch Fragen oder Probleme habt wendet euch einfach an uns – Tanja, Lilli oder Kathi – wir stehen euch immer gerne zu Verfügung. Noch ein kleiner Tipp – gönnt euch doch zwischendurch mal eine Shiatsu Behandlung bei Lisa – 0650 88 91 200 oder eine Nuad Massage bei Cathi – 0664 502 40 30 um eure angestregten Muskeln und Gelenke ein bissl zu verwöhnen!

4. Yogaferien an der wilden Nordküste Mallorcas

Vom 23. bis 30. Juli veranstaltet das Bikram Yoga College Zürich eine Yogareise nach Mallorca! Wir sind mit Barblin (die Besitzerin des Studios in Zürich) gut befreundet und sie hat uns eingeladen doch auch unsere Yogis zu fragen, ob jemand mitfahren will!

Möchtest Du Deine Wahrnehmung verfeinern in wunderschöner Natur? Dich daran erfreuen mehr Klarheit für Dein Leben zu haben? Dann fahr mit!

Die Tage beginnen mit Meditation und Yoga. Hauptbestandteil des Yoga ist Bikram Yoga, aber das Programm wird mit Pranayama Übungen, Chanting und Kundalini Yoga ergänzt. Am Anfang und am Ende der Woche, wird Action Painting angeboten, um einen Ausdruck eures Innenlebens sichtbar zu machen.

Zusätzlich stehen euch ayurvedische Marma Massagen und Harmonyum Behandlungen zur Verfügung. Und es gibt jede Menge freie Zeit zum Baden gehen, zum Ausruhen und zum Seele baumeln lassen.

Die Unterkunft besteht aus mehreren kleinen Häusern inmitten eines großen, ruhigen Olivenhains. Das Urhaus ist eine 200 Jahre alte Schäferkate, einfach und schlicht. Das Meer ist ganz nah, aber der direkte Zugang ist nicht möglich, durch die abfallende Steilküste. Deswegen ist es dort so schön ruhig! Aber in kurzer Fahrdistanz kann man schwimmen gehen. Es liegt zwischen Deia und Soller. Es gibt Platz für 10 Teilnehmer. Mehr Info und Fotos gibt's unter: <http://www.bikramyoga.ch/index.php?id=193#840>

Bei Interesse oder wenn ihr euch vor-anmelden wollt bitte an uns wenden! Wir connecten euch dann mit den zuständigen Leuten in Zürich!!

Anmeldefrist bis 15. Juni.

Grundpreis: 594,70 €, der Flug ist nicht inbegriffen.

Ihr werdet am Flughafen abgeholt.

Flyer ist attached!

5. wie 5 Elemente

Wie versprochen gibt's nun eine herrliches 5 Elemente Sommer Kochrezept zum Nachkochen für euch:

Erfrischende Paradeissuppe

Ein Rezept, das nach der Lehre der 5 Elemente gekocht wird. Alle Elemente sind in dieser erfrischenden Sommersuppe vertreten, am besten die Suppe in der Reihenfolge kochen, wie beschrieben – dann ist es ‚richtig‘ im Kreis der Elemente.

Zutaten für 2 Portionen:

4 große Fleischparadeiser
1 weißer Zwiebel, fein gewürfelt
1 kleine, geputzte Karotte, klein gewürfelt
1 Scheibe Sellerie, klein gewürfelt
6 EL Olivenöl
Ca ½ l Wasser + 1 TL Salz (am besten unbehandeltes Meersalz)
2 EL Petersilie, fein gehackt
8 Blätter Basilikum, grob gehackt
1 EL Suppenwürze (hefe- und glutomatfrei)
1 EL Rohrzucker
Frisch geriebener Pfeffer aus der Mühle

Deko:

1 dünne Stange Stangensellerie, fein gewürfelt
5 Blätter Basilikum im Ganzen

Zubereitung:

1. ERDE: Öl in einem Topf erhitzen. Karotten- und Stangenselleriewürfel darin anbraten.
2. METALL: Gehackte Zwiebel dazugeben und weiterrösten.
3. WASSER: Mit etwa ½ l Wasser aufgießen und salzen.
4. HOLZ: Gehackte Petersilie und Paradeisachteln hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. FEUER: Grob geschnittenes Basilikum zufügen.
6. ERDE: Suppe mit Suppenwürze und Zucker abschmecken.
7. METALL: Paradeissuppe mit Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze etwa 8-10 Minuten köcheln lassen; von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen. Suppe pürieren – eventuell durch ein Sieb streichen und zugedeckt 3-4 stunden kalt stellen. Die gut gekühlte Suppe in Schalen anrichten und mit Selleriewürfel und Basilikumblättern bestreuen.

Gutes Gelingen!!

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

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.