

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Friday, June 30, 2006 9:19 PM
To: info@bikram.at
Subject: Hottest Yoga in Town... Erfrischungen im Bikram Yoga College :)

Liebe Yogis!

Nun ist es wirklich Sommer – die Tage werden zwar schon wieder kürzer, aber dafür immer heißer und heißer... Nicht nur bei uns im Hotroom, sondern den ganzen Tag kommt man derzeit eigentlich nicht mehr aus dem Schwitzen heraus... Deshalb haben wir einige kühlende und erfrischende News für euch: Open Air Yogastunde im Gänsehäufel bzw. im Alte Donau Bad (abwechselnd) - oder nach dem Yogieren ab ins Schönbrunnerbad – und herrlich kühlende Thaifußmassage.
Die 30 Day Challenge ist beinahe um – wir haben viele große Erfolge zu verbuchen – also weiterlesen...

1. Hot-hotter-hottest (yoga in town)/Part 1

Heiß ist es in der Stadt und bei uns sowieso... Dem kann man aber herrlich Erfrischendes entgegenstellen: Am besten gleich nach der 17, 18 oder 19 Uhr Klasse in den Bikini oder die Badeshort gesprungen und ab ins Schönbrunnerbad. Mit dem Auto seid ihr in 15 Minuten dort (bei guter Verkehrslage), mit den Öffis dauerts ein bisschen länger, dann noch 3 Minuten durch den schönen Schönbrunner Schlosspark spaziert und schon rein ins kühle Nass! Nichts ist herrlicher als (fast) direkt nach Balancing Stick ins Wasser zu springen... Das Schönbrunnerbad hat jeden Tag im Juni, Juli und August bis 22.00 Uhr geöffnet und bietet euch ein 50m Sportbecken, einen Beachvolleyballplatz und ein herrliches Wellness-Restaurant mit leichten Snacks (Küche bis 20,30 – aber Achtung für die Yogahungrigen – je nach Frequenz, wenn das Wetter nicht so gut ist, dann kann es sein, dass die Küche schon früher zusperrt).

Für ganz Schnelle: Die ersten beiden Yogis, die uns schnell auf dieses Mail antworten bekommen eine Freikarte fürs Schönbrunnerbad!

Genauere Infos wie ihr hinkommt, Preise etc. findet ihr unter www.schoenbrunnerbad.at

2. Hot-hotter-hottest (yoga in town)/Part 2

Den ganzen Juli und August gibt es jede Woche Mittwoch bei Schönwetter zwischen 11 und 12 Uhr eine Yogastunde im Gänsehäufel Bad oder im Alte Donau Bad. OpenAir, in der Sonne, unter freiem Himmel – was ihr euch alle schon immer gewünscht habt J !!! Wir machens möglich... Außerdem könnt ihr euch dort vor Ort im Rahmen der Aktion: Gesundheitswelle (eine Initiative der MA44 - Bäder ‚Beach Animation‘) Ernährungsberatern beraten lassen, an Entspannungsübungen teilnehmen oder Pilates ausprobieren. Wir sind jeden Mittwoch da und freuen uns auf euer Kommen!! Hier die Termine zur Übersicht (wenn ihr euch nicht sicher seid, wegen des Wetters, dann ruft einfach vorher bei uns an – 0664-545-29-60)

12. Juli 10.00 Uhr (Gänsehäufel)
19. Juli 10.00 Uhr (Alte Donau Bad)
26. Juli 10.00 Uhr (Gänsehäufel)

2. August 10.00 Uhr (Alte Donau Bad)
9. August 10.00 Uhr (Gänsehäufel)
16. August 10.00 Uhr (Alte Donau Bad)
23. August 10.00 Uhr (Gänsehäufel)
30. August 10.00 Uhr (Alte Donau Bad)

Wir bedanken uns bei Mag. Birgit Feist und Mag. Angelika Rosa von HC Marktservice, dass wir dabei sein können!
Mehr Details über das Gänsehäufel oder das Alte Donau Bad findet ihr unter: www.beachanimation.at

3. as in 30 day Challenge/Part 4 (zum vorläufig letzten Mal für dieses Jahr)

Eigentlich sind wir beinahe sprachlos vor Begeisterung!! 32 (!!) haben sich angemeldet und bereits 19 sind fertig mit ihren 30 Tagen... Einige waren bedeutend schneller – 30 Klassen in nur 15 Tagen und ähnliche Glanzleistungen!! Wir gratulieren herzlichst!! All jenen, denen es diesmal nicht so gut gegangen ist oder die aufgehört haben... Macht euch keine Sorgen, es gibt nächstes Jahr wieder eine Challenge und dann seid ihr dabei. Wir freuen uns auf jeden Fall schon aufs nächste Mal. Bitte vergesst nicht eure ‚Prämie‘ einzulösen und euch eure ‚Medaille‘ abzuholen – bekommt ihr bei eurer 30. Klasse.

4. Hot-hotter-hottest (yoga in town)/ Part 3

Noch mehr kühlende Erfrischungen kommen von Lisa. Gönn dir eine kühlende Thaifußmassage in unserem klimatisierten Massageraum. 30 Minuten um € 20,- Nacken und Schultern inklusive. Ihr könnt euer eigenes Handtuch mitbringen oder eines bei uns ausborgen (€ 1,-). Bitte Lisa anrufen zwecks Terminvereinbarung: 0650-88-91-200.

5. wie 5 Elemente/Part2 - der bitter süße Sommersalat:

Jetzt kommt noch Erfrischung von Innen... Und zwar durch die Kombination knackig frischer Salate mit einer etwas süßeren Marinade als sonst üblich und den anregend bitteren Stückchen der Grapefruit... Klingt spannend? Schmeckt es auch. Hier also wieder ein herrliches (und gesundes) 5 Elemente Rezept zum Nachkochen (bitte wieder in der richtigen Reihenfolge).

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Austernpilze
3 EL Olivenöl
1 rosa Grapefruit
150 g Broccoliröschen, gekocht
4 Chicoree, gewaschen und in einzelne Blätter geteilt
1 Radicchio, gewaschen und in einzelne Blätter geteilt
4 EL geröstete Pinienkerne

Marinade:

5 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 EL körniger Senf

Pfeffer aus der Mühle
Salz
4 EL Zitronensaft
1 TI Grapefruitschale abgerieben

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung: Austernpilze in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten; von der Hitze nehmen. Grapefruit großzügig schälen und zwischen den Trennhäuten Filets herausschneiden
2. ERDE: Öl mit Honig in eine Schüssel geben und verrühren.
3. METALL: Senf dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und Marinade cremig rühren.
4. WASSER: Salz zufügen.
5. HOLZ: Zitronensaft unterrühren.
6. FEUER: Grapefruitschale beifügen und alles nochmals gut vermischen.
7. Salatblätter auf 4 Salatschüsseln verteilen, Broccoliröschen, Grapefruitfilets und gebratene Austernpilze darüber verteilen, mit den Pinienkernen bestreuen und alles mit Marinade beträufeln.

Beide Rezepte (die erfrischende Paradeissuppe und der bitter süße Sommersalate) sind von Dr. Andrea Scholdan, Medizinerin und 5 Elemente Ernährungsberaterin

6. 25er Block (6 Monate), 10er Block (3 Monate), 5er Block (2 Monate) – oder wie war das noch mal??

Abkühlung der Gemüter J Weil es manchmal zu Unklarheiten über die Gültigkeitsdauer unserer Zählkarten gibt – hier noch mal ganz genau die Details.

5er Karte ist 2 Monate gültig.
10er Karte ist 3 Monate gültig.
25er Karte ist 6 Monate gültig.

Das heißt die jeweiligen Klassen müssen innerhalb der Gültigkeitsdauer eingelöst werden, sonst verfallen sie. Wir bieten jedoch als Serviceleistung die Möglichkeit eure Blocks ab 7 – bis zu 60 Tage im Jahr (also 365 Tage lange nachdem ihr den ersten Block gekauft habt) bei Krankheit, Urlaub, geschäftliche Reise etc. anzuhalten. Das muss allerdings im Voraus geschehen bzw. während ihr krank seid. Wenn möglich bei Krankheit bitte auch eine Bestätigung vom Arzt mitbringen. Wir bitten um Verständnis für diese Regeln, damit wir einen reibungslosen Ablauf bieten können.

8. Last but not least

Robert is back in town!! - lang erwartet und heiß ersehnt heizt er euch jetzt im Hotroom ein... Frisch aus dem Teacher Training freuen wir uns, dass er da ist und bei uns unterrichtet. Wir wünschen euch viele heiße Klassen mit ihm! Welcome Robert!

So long,
Namaste und wir wünschen euch einen wunderschönen Sommer!!

Lilli und Kathi

Bikram Yoga College
Neubaugürtel 47/5/1
1150 Wien

T: 0664-545-29-60
M: info@bikram.at
W: www.bikram.at