

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Monday, October 09, 2006 6:25 PM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: Festl, Workshop und Yoga bedeutet UNION...
Attachments: jason_winn_kl.jpg

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

So verwöhnt hat uns der Herbst ja schon lange nicht mehr... Herrlich wir genießen die letzten Sonnenstrahlen im Studio und freuen uns immer noch über ein bissl Naturheizung. Hilary haben wir verabschiedet – sie ist derzeit in Marseille und rauscht dann weiter auf die Philippinen. Tammy ist angekommen und viele von euch haben schon ihre positive vibes in der Klasse erlebt! Wir freuen uns über die tatkräftige Unterstützung. Unser 1. Geburtstag und das Seminar kommen näher und näher, wir hätten gerne eure Anmeldungen für beides noch bis Ende Oktober! Zum Nachkochen gib't diesmal: den einfachsten und sinnlichsten Salat der Welt mit Feigen und Mozzarella.

1. Geburtstag

Nochmals zur Erinnerung – der vielleicht wichtigste Termin in eurem Terminkalender für November! ;) Wir werden unseren 1. Geburtstag feiern: am 18. November ab 17 Uhr mit Live-Musik, Snacks und guten Getränken! Damit wir wissen, wieviel wir einkaufen sollen – schickt uns bitte einfach formlos eine Antwort (reply auf dieses Mail) –

- Ja!!! Ich komme natürlich!
- Ja!!! Ich komme natürlich und bring noch xyz Leute mit!

Für alle mit aktiver Yogakarte, ist der Eintritt frei – wenn ihr zugesagt habt und damit auf der Gästeliste steht. Alle spontanen Gäste bzw. ‚Nicht-Yogis‘ bitten wir um einen kleinen Unkostenbeitrag von € 10,- also teilt euch auch schon mal eure Finanzen ein ;)
Bitte gebt uns bis spätestens 31. Oktober bescheid ob ihr kommen könnt!!

Am 18. November entfallen alle Abendklassen!

1.1. Erstmals in Europa – Bikram Yoga Seminar mit Jason Winn

Wir haben schon eine Menge Voranmeldungen für den 1 Tages-Workshop mit Jason Winn. Einige Plätze sind noch frei, also wenn ihr dabei sein wollt, bitte schreibt uns bzw. meldet euch persönlich an. 50% der Workshopkosten sind bei Anmeldung zu bezahlen. Alle, die sich schon vorangemeldet haben – wenn ihr das nächste Mal yogieren kommt, dann bitte auch € 55,- anzahlen oder eure Bankomat Karten mitbringen. Der Flyer fürs Seminar ist attached!!

Nochmal die Eckdaten:

19. November 2006
10.00-11.30 Klasse mit Jason
Ca. 12.00-13.00 Posture Clinic
Ca. 13.00-13.30 Lunch
Ca. 13.30-17.30 Posture Clinic

Kosten: € 110,-
Inklusive Workshopunterlagen und Mittagessen.

In der Posture Clinic geht Jason auf jede einzelne Yogaposition im Detail ein, erklärt Wirkungsweise, gibt Tipps für die Ausführung und macht Korrekturen mit euch/an euch. Das Seminar wird auf Englisch stattfinden, bei Bedarf wird übersetzt.

Am 19. November entfallen alle Klassen!

2. Perfekt durchgeplant... - Alle Bikram Yoga Klassen als Outlook Termine

Wenn ihr den Outlook Kalender verwendet um eure Termine zu verwalten, haben wir für euch eine praktische Idee! Alle Yogaklassen, die wir anbieten als Serientermine. Wenn ihr Interesse habt, schicken wir euch die Termine einfach als Attachment, ihr müsst es dann nur in euren Outlook Kalender reinziehen und schon könnt ihr euren Tag rundherum um eure Yogaklassen planen J ... Dieses praktische Tool verdanken wir einem unserer treuesten Yogis – Michi Mair. Danke Michi!

3. Yoga bedeutet Union/Part 1

Schon oft haben wir in den Klassen Das Prinzip der Gemeinsamkeit des Yoga erwähnt. Der Begriff Yoga (Sanskrit, m., yoga von yuga ‚Joch‘, yui für: zusammenbinden, anspannen, anschrillen, anjochen; kann sowohl als ‚Vereinigung‘ oder ‚Integration‘ (...) verstanden werden.

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Yoga>)

„Yogainfo – Yoga vereint“ nach diesem Motto hat Erika Steiner eine Infoplattform ins Leben gerufen hinter der sich die Idee der Gemeinsamkeit vom Begriff YOGA verbirgt. Yogalehrer und Yogastudios verschiedener Schulen des Yoga bieten auf einer Homepage ihre Kurse und Klassen an, stellen sich mit einem kurzen Profil vor, informieren über ihre Yogaart, ihren Zugang zu Yoga und gestalten gemeinsam das Sommerprojekt „Yoga im Park“ (wo wir nächstes Jahr auch dabei sein werden). www.yogainfo.at ist informativ, kommunikativ und offen für alle, die sich für Yoga interessieren.

www.yogainfo.at – Da gib't auch Bikram Yoga und unser Studio zu finden - ihr könnt unsere Klassen, Infos zu unseren Lehrern oder Bikram Yoga abfragen.

4. Der einfachste und sinnlichste Salat der Welt

2 Feigen/Person

2 Babymozarella/Person (Büffelmozzarella nehmen - ist zwar leider teuer, schmeckt aber viiiel besser)

Prosciutto Scheiben/selbe Anzahl wie Feigen

Rotes oder grünes Basilikum

Dressing für 4 Personen:

8 EL natives Olivenöl

4 EL Zitronensaft
2 EL Honig
4 EL Balsamico Essig
Meersalz
Frisch geriebener schwarzer Pfeffer

Die Feigen werden am Stielansatz kreuzweise tief eingeschnitten, aber nicht bis ganz zum Boden. Dann nimmst du die Feige mit Daumen und Zeigefinger von unten und drückst sie zusammen, dass sie sich öffnen kann und das innere der Frucht zu sehen ist (schaut schon mal herrlich aus). Wichtig ist, dass genau dahinein das Honig/Zitronen/Balsamico Dressing kommt. Dann umwickelst du jede Feige unten mit einer Scheibe Prosciutto, legst sie auf, dazwischen kommen die Mozzarellastücke, dann alles gut mit dem Dressing beträufeln, grüne oder rote Basilikumblätter drüber streuen und fertig ist der herrlichste Salat. Man kann auch noch halbierte Cocktailtomaten dazukombinieren.
Der einfachste und sinnlichste Salat der Welt ist von Jamie Oliver.

Erratum: Im letzten Newsletter hat sich leider ein Fehler eingeschlichen... Philipp's Nuad Schnupperangebot lautet: 40 Minuten um € 35,-. Hier auch sicherheitshalber noch mal Philipp's Nummer, damit ihr euch einen Termin ausmachen könnt: 0650 707 9778
Unbedingt bald ausprobieren – das Schnupperangebot gilt nur bis Ende November 2006.
Lisa – unsere Shiatsu Therapeutin erreicht ihr unter: 0650 88 91 200

Bis bald in einer heißen Klasse bei uns!!
Namaste,

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

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.