

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Tuesday, November 14, 2006 11:57 AM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: Partyfieber - Workshopfieber - Heiratsfieber

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

Get ready – nur mehr 4 Tage bis zu unserem großen Geburtstagsfest! Wir sind schon sehr aufgeregt und die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren.

Get ready – nur mehr 5 Tage bis zu unserem Hottest Workshop in Town mit Jason Winn – Jason kommt schon am Freitag Abend an und wird auch mit uns Geburtstag feiern!!

1. Party Fieber

Wer sich bis jetzt nicht angemeldet hat – ist auch kein großes Drama – wir haben schon viele Anmeldungen bekommen und ungefähr eine Vorstellung wie viele wir sein werden. Schreibt uns dennoch E-Mails wenn ihr kommt. Für die noch nicht Yogis ist € 10,- als kleiner Unkostenbeitrag zu zahlen, alle anderen kommen einfach so...

Wir haben für euch herrlichen steirischen Weißwein, burgenländischen Rotwein, Bier aus Ottakring und natürlich herrliches österreichisches Mineralwasser und Säfte. Es wird Vegetarisches und nicht Vegetarisches für euch zum Schnabulieren geben.

Für gute Musik sorgt Rebecca: "Was mir immer am meisten Spaß gemacht hat am Musizieren ist, wenn es keine fixen Regeln gibt.

Abgesehen von der Kenntnis der Form eines Stücks muss es die Freiheit geben innerhalb eines Songs zu improvisieren, mich fallen zu lassen um dann wieder gemeinsam auf den Zug aufzuspringen. Eigentlich wie Yoga, die Übungen bleiben immer die gleichen doch dein Geist und Körper geht immer wieder auf eine neue Reise. Ich habe für diesen Abend meinen Lieblings Pianisten eingeladen und wir sorgen mit den immer wieder guten 70er Soul-Classics für einen facettenreichen Geburtstag meines favourite Yoga Studio!"



Also hier nochmal die Details zum Ausdrucken:

18. November ab 17 Uhr Party bei uns!

Bitte Freunde und Bekannte und Verwandte mitbringen J

2. Hottest Workshop in Town

Der Workshop ist ausgebucht, allerdings kann es sein, dass noch jemand ausfällt. Solltet ihr noch dabei sein wollen, dann meldet euch einfach bei uns für die Warteliste, wir finden sicher eine Lösung!

Für alle Workshop Teilnehmer – ihr solltet diese Infos schon in eurer Inbox haben, aber sicherheitshalber schicken wir nochmal die Details und Infos für den Workshop.

Detail-Infos zum Seminar mit Jason Winn am Sonntag, 19. November. Weltweit sind nur fünf erfahrene Senior-Teacher von Bikram ermächtigt, Bikram Yoga-Seminare und Workshops zu halten. Wir hoffen, jedes Jahr einen dieser herausragenden Teacher für einen Workshop bei uns in Wien zu gewinnen.

Das ist eine einzigartige Gelegenheit, in Europa einen der erfahrensten Bikram Yoga Lehrer zu erleben.

ÜBER JASON WINN



Jason unterrichtet seit vielen Jahren Bikram Yoga in New York und in Laguna Beach bei Los Angeles.

Er beteiligt sich in Los Angeles als Senior-Teacher an der Lehrerausbildung und unterrichtet dort die Trainees. Jason gehört zu den wenigen von Bikram ausgewählten Senior-Teachers, die die Advanced-Serie unterrichten dürfen und gilt als einer der erfahrensten und besten Bikram-Lehrer!

Zudem verfügt er über eine eindrucksvolle Yogapraxis und beherrscht sämtliche Übungen nahezu in Perfektion.

Erstmals ist Jason in Österreich, exklusiv bei uns!

ABLAUF

Das Seminar findet in englischer Sprache am **Sonntag, den 19. November** von **10 Uhr bis ca. 17.30 Uhr** statt.

Vormittags: Der Tag beginnt um 10 Uhr mit einer gemeinsamen Yogaklasse, wie gewohnt bei 38°C. Achtung für alle Partygäste J - bissl feiern geht schon, macht euch keine Sorgen, außerdem beginnen wir dafür schon früh genug!! (**Party 18. November ab 17.00 Uhr**)

Nachmittags: Nach einem kleinen Lunch wird Jason detailliert jede der 26 Bikram Yoga Übungen erklären und dabei genau erläutern, worauf es bei der einzelnen Position ankommt. Anhand von Demonstrationen wird er die häufigsten Fehlhaltungen korrigieren, das Zusammenspiel von Bewegung und Atmung erläutern und den therapeutischen Aspekt betrachten. Dazwischen und zum Abschluß des Tages gibt es viel Raum für Fragen.

FÜR WEN

Thema des Seminars ist "**Bikram's Beginning Yoga Class**" - also die Serie der 26 Übungen, die wir praktizieren. Das Seminar richtet sich an **Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**.

Für **Anfänger**, die erst ein paar Yogaklassen absolviert haben, ist das Seminar eine einmalige Chance, jede Übung bis ins Detail erklärt zu bekommen. Man erhält ein tiefes Basiswissen und Verständnis für jede Übung, die eigene Yogapraxis wird davon profitieren.

Fortgeschrittene Yoga-Studenten können die vielen Tipps, Korrekturen und Erläuterungen von Jason mit den eigenen Yogaerfahrungen vergleichen und kombinieren. Jason wird aufzeigen, wie man in jeder einzelnen Übung einen Step weiterkommt. Manchmal sind es nur Nuancen, die einen großen Unterschied ausmachen.

MITBRINGEN

Für die Yogaklasse:

- 2 große Handtücher (auch leihweise bei uns)
- 1,5 l Wasser (auch bei uns zu kaufen)
- Yogamatte (auch leihweise bei uns)
- leichte Sportkleidung

Für die Posture-Clinic am Nachmittag:

- bequeme Kleidung, Sportkleidung
- Wasser

- falls bequemer: Sitzkissen o.ä.
- all Deine Fragen zu den Übungen

Leichter Lunch und Tee sind inklusive.

TEILNAHMEGEBÜHR

50% des Workshopbeitrag - € 55,- ist bei Anmeldung fällig und wurde bereits von allen Angemeldeten bezahlt. Wer noch die restlichen 50% offen hat, bezahlt die einfach am 19. 11.

Wir freuen uns auf diese beiden gemeinsamen Events!
Bei Fragen zum Workshop, sprich uns an, ruf uns an oder schick uns ein E-Mail.

ACHTUNG: Am 18. November entfallen die Abendklassen! Am 19. November entfallen auf Grund des Workshops alle Klassen!

3. ‚Getraut?!‘

Lilli und Herfried haben sich getraut!!! Am Samstag den 28.10.2006 war es soweit – ein großes Fest mit vielen Gästen! Es wurde vermählt, gefeiert, gesungen und getanzt bis zum Morgengrauen. Dann gleich in die Flitterwochen... Herzlichen Dank für alle lieben Wünsche und für die guten Vibes, die ihr geschickt habt!!



Namaste, bis bald!

Lilli und Kathi

"Never underestimate yourself"
Bikram Choudhury

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.

Bikram Yoga College
Neubaugürtel 47/5/1
1150 Wien

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