

## Bikram Yoga College Wien

---

**From:** Bikram Yoga College Wien [[info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)]  
**Sent:** Thursday, December 07, 2006 2:28 PM  
**To:** 'Bikram Yoga College Wien'  
**Subject:** Merry X-mas - Feiertagsstundenplan...Fotos online...hmm: Kürbis-Maroni-Gemüse!

### Liebe Yogis und Yoginis,

in 3 Wochen ist schon wieder Weihnachten! Juhuuu! Der Schnee lässt sich halt noch bitten, aber wird schon noch kommen, angeblich ja dieses Weekend...

Und wieder ist ein ereignisreicher Monat um, und wir schicken euch unsere News. Nicht vergessen: in den Weihnachtsfeiertagen gibt es einen Feiertagsstundenplan! Wir haben bis auf den 25. Dezember immer offen. Sogar am 1. Jänner 2007 bieten wir euch eine Klasse an, um richtig ins neue Jahr durchstarten zu können. Ab Jänner gibt's die neue Yoga-Virgin Card und vorübergehend kein 10 Tage 10 Euro Angebot. Und natürlich haben wir diesmal auch wieder ein richtiges Verwöhnrezept für die kalten Tage.

#### 1. Achtung Feiertage!!

Damit es keine vergeblichen Yogierversuche gibt – hier ganz detailliert noch mal unser Feiertagsstundenplan, den ihr aber natürlich auch wie immer im Internet findet unter:

[http://www.bikram.at/stundenplan\\_preise.html](http://www.bikram.at/stundenplan_preise.html)

Freitag, 8. Dezember 2006

10.00 und 19.00 Uhr

Sonntag, 24. Dezember 2006

10.00 Uhr

Montag, 25. Dezember 2006

Happy Xmas – geschlossen

Dienstag, 26. Dezember 2006

10.00 und 19.00 Uhr

Sonntag, 31. Dezember 2006

10.00 und 12.00 Uhr

Montag, 1. Jänner 2007

Happy New Year – 19.00 Uhr

#### 2. Die neue Yoga-Virgin Card

Von 1. Jänner 2007 bis 31. März 2007 gilt die neue Yoga-Virgin Card als brandneues Schnupperangebot! Alle neuen Yogis bekommen 2 Klassen (egal welche Uhrzeit) um 10 Euro innerhalb von 10 Tagen. Gleichzeitig werden die 10 Euro auf die erste gekaufte Karte bei uns gutgeschrieben! Das heißt wenn das Yogieren gefällt, dann hat man in keinem Fall einen Verlust gemacht **J** Bitte verbreitet diese Nachricht und, dass das 10 Tage 10 Euro Angebot im Winter nicht gilt... THX!!

#### 3. Tammy bye bye...

Tammy – eigentlich Tushima aus Indien/New York hat nun fast 3 Monate bei uns für frischen Wind gesorgt und sehr motivierende und erfrischende Klassen unterrichtet. Im Moment ist sie noch auf Europatour (in Hamburg und Amsterdam) – und Ende dieser Woche rauscht sie wieder Richtung Amerika ab! Wir hoffen, dass Tammy im März wieder zu uns kommen kann und freuen uns schon drauf! Hey Tammy – thanx for the great classes. Come back soon and have a safe trip back home!! Many hugs and Kisses from all of us!



#### 4. Skidless – Yogitoes / Weihnachtsgeschenk gefällig?

Wer noch keinen ganz vollen Christkindbrief hat und sich noch ein bissl was wünschen kann – hier unser Tipp: die neuen flauschigen Yogitoes Handtücher. Diese genialen Yogahandtücher passen genau auf deine Matte, haben an der Unterseite Plastikknoppen, damit das Handtuch nicht mehr rutschen kann und sind aus super saugfähigem Material in den buntesten wildesten Farben... Ihr findet die Yogitoes bei uns im großen Regal (wo auch die Matten und Handtücher sind) um € 40,--. Am besten schon beim nächsten Mal zuschlagen!

#### 5. Pix Pix Pix – sind online!

Die Fotos von unserem Jahresfest (es war wirklich ein herrliches Fest! Danke fürs Kommen!) und dem Workshop (Jason hat uns mit vielen guten neuen Tips inspiriert!) sind ONLINE!! Bitte nicht alle gleichzeitig zugreifen, sonst stürzt unser Server ab ;) – but check it out!! Sind wirklich ein paar ganz super Pix dabei. Könnt ihr auch runterladen, einfach aus dem Popup Window: rechte Maustaste, Bild speichern unter und bei euch am Desktop ablegen. [http://www.bikram.at/yoga\\_photos.html](http://www.bikram.at/yoga_photos.html)



#### 6. Wärmendes Kürbis – Maroni – Gemüse

Hmmm... dieses Gemüse wird euch von innen nach außen warm halten. Bitte die Reihenfolge der Zutaten beachten. Was ihr dazu braucht:

8 Stück Maroni  
½ Zwiebel  
Olivenöl  
1 kleinen Hokkaido-Kürbis  
Salz (unbehandelt)  
Muskatnuss, Zimt, Koriander (gemahlen)  
Petersilie (frisch)  
Soja-Sahne (zb Cresoy vom Maran)

Die Maronis mit dem Messer einschneiden und im Backrohr braten, bis sie weich sind. Den halben Zwiebel in Halbmonde schneiden und in Olivenöl braten bis der Zwiebel goldgelb ist. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, kurz mit den Zwiebeln braten und etwas unraffiniertes Salz dazugeben; bis der Kürbis bissfest ist dünsten. Danach mit je einer Prise Muskatnuss und Zimt würzen. Dann wird der Koriander mit den geschälten und geschnittenen Maroni und gehackter Petersilie vermischt. Eventuell noch nachsalzen und wenig Soja-Sahne zur Geschmeidigkeit beifügen... Fertig!!

Rezept von Axel Dinse – wenn ihr Fragen habt oder auf den Geschmack gekommen seid – wendet euch bitte direkt an ihn: [axeldinse@yahoo.de](mailto:axeldinse@yahoo.de)  
Danke Axel!

Jetzt bleibt uns nur mehr euch – den allerbesten Yogis der Welt - wunderschöne und geruhsame Adventtage und Feiertage sowie a boombastic year 2007 zu wünschen,  
bis bald bei uns im Studio,

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](mailto:info@bikram.at)  
W: [www.bikram.at](http://www.bikram.at)