

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Thursday, January 04, 2007 5:21 PM
To: 'Bikram Yoga College Info'
Subject: Yogavirgin Card - Towel Horse - World Yoga Day - Du bist, was du isst!!

Liebe Yogis und Yoginis!

Na? Seid ihr alle gut ins neue Jahr übergerutscht?? Wir schon... Das Jahr 007 wird sicher ein gutes!! Wenn wir ein bissl Rückschau halten geht uns richtig das Herz auf J! Was wir erlebt haben, ist eine wachsende Bikram Yoga Community, die sich mit großen Schritten in Richtung gesunder Körper, bewusste Atmung, Loslassen und the Power of Now bewegt. Wir fühlen uns wunderbar erfüllt und dankbar, weil eure Lächeln breiter, eure Muskeln flexibler, eure Schmerzen weniger und eure Einstellungen offener und geduldiger geworden sind. Wir hoffen, dass eure Yoga-Praxis eine positive Kraft in eurem Leben geworden ist und bleiben wird. Mögen alle eure Wünsche für das Jahr 007 in Erfüllung gehen!

Und hier sind unsere News für Jänner:

1. Unser Winter-Schnupperangebot: die Yogavirgin-Card ist da!!

Das Winter-Schnupperangebot gilt 10 Tage und kostet 10 Euro. Neue Yogis können 2 mal kommen und die Karte ist gleichzeitig ein Gutschein für die erste, errandene, reguläre Yogakarte bei uns. Also gut aufheben! Bitte leitet diese Infos weiter an eure Freunde und Verwandte, denen ihr auch Bikram Yoga vorstellen möchtet!

2. Welcome Towel Horse

Ab nun können alle, die eine Jahreskarte oder eine Halbjahreskarte haben, bzw. sich ein Handtuch ausborgen, von unserem neuen Towel Horse (oder auch das: ‚Handtuchpferd‘) Gebrauch machen. Bitte nicht mehr die Handtücher aus dem Regal nehmen J DANKE!!... – und wenn wir schon dabei sind: bitte nicht vergessen: eure Schuhe kommen in die weißen Regale im Gang zu den Umkleiden und nicht unter die Garderobe für eure Mäntel und Jacken J DANKE!!

3. Yoga around the World – der World Yoga Day – Karma Yoga!

Am 21. Jänner ist es soweit und die ganze Welt wird einen ganzen Tag lang Yoga praktizieren. Am World Yoga Day sind alle Yogastudios eingeladen im Zeitraum zwischen 11 Uhr und 13 Uhr eine Yogastunde anzubieten. Der Erlös dieser Karma Yoga Klasse wird an Medica mondiale gespendet. Diese Organisation kümmert sich um Frauen, die in Krisengebieten leben und Opfer von Gewalttaten geworden sind. Es gibt schon fast in allen Zeitzonen Yogastudios, die teilnehmen – und so ergibt sich ein 24-stündiger Yoga Charity-Marathon. Wir finden: EINE GENIALE IDEE!! Und sind natürlich dabei. Unter www.worldyogaday.net findet ihr mehr Infos und könnt auch alle Studios und Yogaschulen finden, die schon angemeldet sind. Wir halten eine Karmaklasse ab am 21. Jänner 2007 um 12.00 Uhr und bitten euch um eine Spende von € 10,-! Dafür werden natürlich von euren Blocks keine Klassen abgebucht.

4. Du bist, was du isst!!

Neues Jahr – neue Vorsätze... Vielleicht ist es heuer an der Zeit den Schokokuchen gegen Miso Suppe einzutauschen! ATV Ernährungsberaterin und Yogini Sasha Walleczek weiß, dass Essen unser ganzes Leben beeinflusst. Mit der richtigen Ernährung (und natürlich Yogaaaah!) nehmen sowohl Energie als auch gute Laune zu, und das Gewicht nimmt ab J!

Einige der Kandidaten waren bei uns zum Bikram Yoga machen. Wir haben sie ordentlich zum Schwitzen gebracht und ihnen ein paar gute Übungen zum Kalorienverbrennen und Stoffwechsel ankurbeln gezeigt...

Am Montag, den 15. und 22. Jänner gibt's Bikram Yoga um 20.15 Uhr auf ATV!

5. EXTRAKLASSE!! EXTRAKLASSE!!

Weil ihr alle das neue Jahr schon so fleißig angefangen habt, werden wir eine EXTRAKLASSE nur im Jänner einschieben. Am Mittwoch um 16 Uhr gibt es eine neue Klasse!

Genauere Daten:

10.1. 16 Uhr
17.1. 16 Uhr
24.1. 16 Uhr
31.1. 16 Uhr

So, das wars schon!!

Wir freuen uns auf viele schöne Klassen mit euch im neuen Jahr und sehen euch bald bei uns!

Namaste,

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