

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Wednesday, January 31, 2007 6:12 PM
To: 'Bikram Yoga College Info'
Subject: EXTRAKLASSE bleibt - Tammy is back -5 Elemente Kochkurs
Attachments: Kochkurs 5 Elemente.doc

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Also für uns hat das neue Jahr gleich einmal mit einem Paukenschlag begonnen!! Dank euch! So viele fleißige Yogis, die zu uns kommen und bei uns ins Schwitzen gebracht werden.

Wir bedanken uns und haben daher auch beschlossen die Mittwoch 16 Uhr Klasse im Februar beizubehalten. Ende Februar konnten wir wieder eine Gastlehrerin für uns gewinnen. Manche von euch kennen sie schon: Tammy is back und bleibt wieder knapp 2 Monate in Wien!!

Außerdem wird nun endlich das Mattenlagerungschaos gelichtet. Alle unsere Jahres und Halbjahreskarten bekommen von uns Plexiglastropfen, mit Namen versehen, die ihr bitte an eure Mattentaschen hängt...

Ein gutes Rezept haben wir auch wieder für euch, passend zur Jahreszeit – es beginnt nämlich laut TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) schon um den 13. Februar herum das Frühlingselement! Wenn euch unsere 5 Elemente Rezepte bisher geschmeckt haben, dann empfehlen wir euch einen super 5 Elemente Kochkurs mit Daniela Stockmayer...

1. Die EXTRAKLASSE bleibt!! Mittwoch 16.00 Uhr

Ihr habt uns gezeigt, dass diese Klasse sehr gerne besucht wird... Daher bleibt die EXTRAKLASSE auch im Februar am Mittwoch um 16.00 Uhr erhalten. Wir freuen uns schon auf euer Kommen!!

7.2.	16.00 Uhr
14.2.	16.00 Uhr
21.2.	16.00 Uhr
28.2.	16.00 Uhr

2. Tammy is back!!

Wir bekommen wieder tatkräftige Unterstützung von Tammy aus New York! Einige von euch haben sie und ihr sonniges Wesen schon kennen und lieben gelernt. Sie wird uns von Ende Februar bis Ende März wieder mit vielen schönen Klassen verwöhnen. Die Klassen werden in English (mit ein bisschen Deutsch ‚Fussi flexen‘, ...) sein. Tammy – original Tushima ist in Indien geboren und aufgewachsen und mit 15 Jahren in die USA übersiedelt. Sie ist gelernte Physiotherapeutin und hat gemeinsam mit unserem Robert das Teacher Training in L.A. bei Bikram Choudhury besucht. Seither hat sie schon fleißig in L.A., New York, Wien und Hamburg unterrichtet. Wir freuen uns schon auf sie und heißen sie herzlich Willkommen!!

3. Licht ins Mattenlagerungs-Dunkel

Alle Yogis, die eine aktive Halbjahreskarte oder Jahreskarte haben, dürfen ihre Matten bei uns im Studio lagern. Leider gibt's viel mehr Matten als Halbjahres und Jahresyogis, daher haben wir Plexiglastropfen machen lassen, die in Form unseres Logotropfen sind. Alle Yogis, die's betrifft bekommen einen Tropfen (mit Loch), auf dem euer Name steht, und dieser Tropfen wird dann auf eure Mattentasche gebunden. Also bitte, falls ihr noch keine habt, besorgt euch Mattentaschen – entweder bei uns im Studio um €20,- (alle mit viel Liebe handgemacht von Lilli), selber basteln oder einfach in einem Sportgeschäft kaufen. Wir werden euch dann mit den Tropfen versorgen, sobald sie eintreffen. Alle Matten, die wir ab 15. März noch immer ohne Tasche und Tropfen bei uns lagernd finden, werden wir zu einem großen Mattenflohmarkt geben.

4. Yoga around the World – World Yoga Day THANK YOU!!!

An alle lieben Yogis, die am World Yoga Day bei uns waren und gespendet haben – ein riesengroßes Dankeschön!! Wir haben knapp €400,- an die Medica Mondiale überwiesen!!!

5. Pikante Orangen-Karotten Creme Suppe/5 Elemente Kochkurs

Um den 13.2. beginnt laut TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) bereits das Frühlingselement in der das Element Holz spricht, alles zum Sprießen beginnt und Entschlackungskuren besonders gut ansprechen. Außerdem werden Leber und Gallenblase am meisten aktiv. Dazu haben wir wieder ein tolles Rezept für euch von Daniela Stockmayer (dipl. Harashiatsu Praktikerin und TCM Ernährungsberaterin nach Claude Diolosa). Also schnell weiterlesen und dann sofort den Kochlöffel zücken und loskochen!

Bitte wie immer bei der 5 Elemente Küche die Reihenfolge der Zutaten und Gewürze beachten!

Zutaten:

½ kg Karotten
3 Stk. Frühlingszwiebel
2 Stk. unbehandelte Orangen ... nur das Orange v. Schale
3/4l – 1l Hühnersuppe
1 kl. Stk. Ingwer
1/8 l Orangensaft
ev. 1 EL Creme fraiche oder Soja cuisine/Cresoj
2 EL Sesamöl
Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Ganz wenig Wasser (Boden bedecken) + etwas Salz
in einem Topf aufkochen
Sesamöl dazu geben
Zwiebel in den Topf
Sojasauce dazu, dünsten bis das Wasser verdampft ist.
Karotten würfelig schneiden und dazu geben,
Orangenschale dazu,
mit Hühnersuppe aufgießen, Ingwer dazu

Suppe pürieren mit Muskat und Pfeffer würzen, ev. Sojasauce + Orangensaft + Creme fraiche

Ev. blanchierte Karottenstreifen als Einlage!

Diese Suppe baut Blut und Säfte auf! Gut für Leber und Gallenblase! Stärkt die Milz.

Wenn ihr Lust bekommt mehr über das heilende Kochen nach den 5 Elementen zu erfahren, dann gibt es im März genau das Richtige für euch: einen Kochkurs mit Daniela Stockmayer. Der Flyer ist attached und ihr könnt euch bei Lisa voranmelden. Lisa's Nummer: 0650-88-91-200!

Es gibt 3 Terminvorschläge und der endgültige Termin wird festgelegt, sobald die Teilnehmer feststehen:

Fr 2.März 18.00 bis ca. 21:30, Sa 3.März 15.00 bis ca. 18:30 oder Sa 24.März 18.00 bis ca. 21:30

Dieser Kochkurs ist wirklich ein Erlebnis und man erfährt viel Allgemeines über das Kochen nach den 5 Elementen. Daniela versorgt euch mit Informationsmaterial und Rezepten. Am Ende des Kurses wird dann gemeinsam gegessen. Wir benötigen mind. 6 Teilnehmer, damit ein Kurs zustande kommt.

Wir sehen uns hoffentlich alle bald wieder bei uns im Studio!

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