

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Tuesday, March 06, 2007 7:59 AM
To: info@bikram.at
Subject: Mehr Hot Yoga - Bikram Yoga Teacher Training in Honolulu - Leckere Tofu-Gemüsesuppe mit Glasnudeln

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Der März und Tammy aus New York/Kalkutta sind da, die Mittwochklasse bleibt, also es steht nichts mehr vielen heißen, intensiven und entspannenden Klassen im Wege. Practice - and the rest will come. Im April startet zum ersten Mal das Bikram Yoga Teacher Training in Honolulu und wir schicken auch jemanden hin!! Spannend... Bald gibt's bei uns eine neue Yogalehrerin. Ein gutes Frühlingsrezept nach dem Element Holz haben wir auch wieder für euch.

1. Weiterhin mehr Hot Yoga!

Mittwoch um 16 Uhr bleiben auch im März die eingeschobenen Klassen (am Ende werden sie noch fixer Bestandteil des Stundenplan :). Hier sind die genauen Termine:

07. März 16.00 Uhr
14. März 16.00 Uhr
21. März 16.00 Uhr
28. März 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf euch!

2. Tammy wieder im Bikram Yoga College Vienna!!

Tammy ist schon wieder voll da und hat schon eine Woche unterrichtet. Sie unterrichtet in Englisch, obwohl langsam aber sicher fließen schon Wienerisch/Deutschkenntnisse mit ein... Wir freuen uns sie hier zu haben und wünschen ihr eine aufregende und fruchtbare Zeit in Wien und Europa. Tammy war schon im Herbst bei uns und hat die letzten Monate in LA, im Bikram Yoga Flaggschiff verbracht. Sie erzählt euch gern die Neuigkeiten von Bikram, Rajashree (Bikram's Ehefrau, sie hat eine Ausbildung in Yogatherapie und unterrichtet auch die Teacher-Trainees). Neuigkeiten über die internationale Bikram Yoga Community, alle Bikram Yoga Studios weltweit, zahlreiche Testimonials, allgemeine Informationen zu Bikram Yoga und Links findet ihr unter www.bikramyoga.com

3. Bikram Yoga Teacher Training in Hawaii!!!

WOW! Das Teacher Training findet ab 15. April erstmals in Honolulu auf Hawaii statt. Bikram wird bei diesem Training die meisten Posture Clinics selber halten, viele Klassen unterrichten und über Yogaphilosophie sprechen. Und!! Das Beste: aus Wien wird diesmal auch wieder jemand dabei sein. Christiane Schranz. Ihr habt sie sicher schon gesehen, sie ist fast jeden Tag da, macht Yoga und düst auch als fleißige Karma Yogini durch die Gegend und hilft uns zwischen den Klassen mit Obst, Wäsche, Tee und dem Herrichten vom Hotroom. Wir wünschen ihr eine ganz tolle Erfahrung und viel Ausdauer! Wir erwarten dich inzwischen hier und freuen uns schon auf deiner erste Klasse!!

4. News bei uns und Matten-Tropfen Last Call!!

Wir haben was feines Neues für euch zur Erfrischung, nach dem Schwitzen. Ein natur pur Fruchtsmoothie von der Firma Grand Choice. Es gibt viele herrliche Geschmacksrichtungen zum Beispiel Mango-Pfirsich, Orange-Karotte oder Detox (Banane, Orange, Honig, Ingwer). Gibts im großen Eiskasten um e 2,50,--- - schmeckt sehr lecker, ausprobieren...

Wir haben schon viele orange Plexiglastropfen, mit Namen versehen, ausgeteilt und fast alle haben auch schon ihre Mattentaschen dazu. ;) Falls einer von euch lieben Yogis mit Jahreskarte oder Halbjahreskarte noch keinen Tropfen hat, dann meldet euch bei uns!! Alle anderen, die ihre Matten bei uns gelagert haben, bitten wir sie langsam alle mitzunehmen, ihr wisst ja der Matten-Flohmarkt mit den 'verlassenen' Matten wird stattfinden...

5. Substanzaufbauende Tofu-Gemüsesuppe mit Glasnudeln

Was ihr dazu braucht:

50g Glasnudeln
4-5 getrocknete chinesische Morcheln oder Shitake Pilze
100g Chinakohl
1 Zwiebel
3 Frühlingzwiebeln
100g Zuckerschoten
750 ml Gemüsesuppe
250 g
Tofu
2 EL Sesamöl
3-4 EL Shoyu
3 EL Ume-Su
1/2 TL Kurkuma-Pulver
1/2 zerdrückte Korianderkörner
1 EL geriebener Ingwer
bunter Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und klein schneiden
Pilze im warmen Wasserbad ca. 10 Minuten einweichen
Chinakohl putzen und in Streifen schneiden

Zuckerschoten waschen und putzen

Tofu in ca.1 cm große Stücke schneiden und im Sesamöl in einer beschichteten Pfanne hellbraun anbraten, dann Zwiebeln und Chinakohl dazugeben

3-4 Minuten anschwitzen

Mit der Suppe aufgießen

Dann kommen Pilze und Zuckerschoten dazu und noch 10 Minuten köcheln lassen

Herd abschalten, Glasnudeln dazu und noch 10 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss noch würzen und abschmecken mit Shoyu, Ume Su, Kurkuma, Ingwer und Pfeffer

Bitte beachtet bei den Zutaten und Gewürzen die Reihenfolge, wie es wichtig ist in der 5 Elemente Küche.

Diese Suppe ist kräftigend und substanzaufbauend, ihr könnt sie ohne weiteres als Hauptmahlzeit genießen.

Das Rezept ist aus einem Buch namens: Genuss ohne Reue. Iss dich gesund mit den 5 Elementen.

So...

das wars mal wieder...

Wir sehen uns bald,

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