

# Bikram Yoga College Wien

---

**From:** Bikram Yoga College Wien [[info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)]  
**Sent:** Wednesday, May 02, 2007 2:37 PM  
**To:** 'Bikram Yoga College Wien'  
**Subject:** 30 Day Challenge - Bikram Yoga auf Ö1 - Eure Wünsche gehen in Erfüllung...

## Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

Jetzt gibt es neue Infos zur 30 Day Challenge und die Auswertung unserer Umfrage nach euren Wünschen zu zusätzlichen Klassen. Einen super Radio-Tipp haben wir für euch – es kommt drei Tage hintereinander ein Yoga-Special auf Ö1... Auch euer Lieblings-Yogastudio wird vorkommen ; ) - also unbedingt reinhören!! Unsere Hara Shiatsu Lisa wird euch mit ihren herrlichen Shiatsu Massagen bei der Challenge unterstützen oder sorgt einfach mal für Entspannung... Zum Abschluß gibt's diesmal wieder ein Rezept – und zwar eine erfrischende Gurkensuppe mit Erdäpfeln.

### 1. wie in Yogamania auf Ö1

Bikram Yoga College gehört gehört und zwar gleich 3 Tage hintereinander... Das Radiokolleg widmet 3 Sendungen dem Thema Yoga. Vielleicht schafft ihr es und hört euch den Beitrag zum Thema Yoga auf Ö1 an.

Hier ist auch der Presstext zur dieser Sendung, da bekommt ihr schon einen kleinen Vorgeschmack.

<http://oe1.orf.at/programm/2007051417201.html>

Sendetermin: Radiokolleg – Yogamania am 14., 15. und 16. Mai um 9.30 Uhr (Wiederholung jeweils 22.40 Uhr)

### 2. Sie wünschen – wir spielen...

Wir wollen uns hier zu allererst einmal bedanken!! Bei EUCH! Es haben wirklich so viele von euch Wünsche zu unserem Stundenplan eingeschickt, wir freuen uns darüber, dass ihr uns mithilfe das Programm auf euch abgestimmt zu gestalten. Nachdem die überwältigende Mehrheit von euch Frühaufsteher zu sein scheinen ;) – hier ist das Ergebnis:

Wir werden per sofort – also ab Mai – eine zweite 7 Uhr Früh Klasse einführen. Jeden Freitag im Mai und Juni könnt ihr ‚Frühsommerliches‘ Bikram Yoga machen... Wir hoffen, ihr kommt alle zahlreich J

Die Mittwoch 16 Uhr Klasse bleibt auch im Mai und Juni bestehen.

Hier noch die Details zum Feiertags-Stundenplan im Mai:

1.Mai:  
10.00 Uhr  
19.00 Uhr

17.Mai:  
10.00 Uhr  
19.00 Uhr

27./28. Mai:  
10.00 Uhr  
19 Uhr

### 3. wie 30 day Challenge

Wow – alleine die Vorankündigung der 30 day Challenge scheint euch schon sehr interessiert zu haben. Bei uns trudeln schon die Emails und Anfragen ein wie, was, wo und wann...

Im Juni gibt es im Bikram Yoga College Wien eine gemeinsame 30 day Challenge. Beginndatum ist ausnahmslos zwischen Freitag 1. Juni und Freitag 8. Juni 2007 – Ende nach 30 Tagen. Ihr könnt euch ab sofort anmelden, die Anmeldefrist endet am 1. Juni vor der 7.00 Uhr Klasse.

Hier sind die Regeln: ihr praktiziert 30 Tage lang 30 mal Yoga. Also jeden Tag ein Mal... Es gibt die Möglichkeit eine Ausnahme zu machen, das muss aber nicht sein. Das ist eher für den Notfall gedacht, wenn ihr zum Beispiel krank werden solltet. Ihr könnt an insgesamt 3 Tagen Doubles (also 2 Yogaklassen an einem Tag) machen und dafür 3 Tage auslassen. Wie ihr euch das einteilt, das bleibt euch überlassen. Versucht es aber besser so zu planen, dass ihr jeden Tag kommen könnt. Ein kurzer Städtetrip sollte eure Challenge nicht unbedingt gefährden... Es gibt mittlerweile über 800 Bikram Studios weltweit... und vielleicht plant ihr ja gerade einen Trip, dann könnt ihr gleich unter [www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com) – Classfinder nachschauen in welchen Städten der Welt Bikram Yoga bereits vertreten ist. Bei uns im Studio wird es wie im Vorjahr eine Liste geben, auf der ihr jeden Tag eure absolvierten Klassen eintragen könnt. Alle Yogis - die nach diesen Bestimmungen - erfolgreich ihre 30 Tage absolvieren, bekommen von uns eine Gutschrift im Wert von 30 Euro für die nächste Karte zum selber yogieren, zum verschenken oder ihr leistet euch ein neues Yogahosi darum...

Eine 30 Tage Challenge ist eine tolle Erfahrung, ihr könnt die Challengers aus dem Vorjahr oder eine von uns (Lilli oder Kathi) befragen, wir geben euch gerne noch mehr Auskunft... Egal aus welchem Grund ihr eure Challenge machen wollt – vielleicht noch schnell die Figur ein bissl tunen (so kurz vor dem Sommer), eine Vertiefung eurer Praxis, eine spirituelle Erfahrung... nutzt die Gelegenheit und macht mit – gemeinsam mit vielen anderen Yoginis und Yogis. Wir werden alles tun um euch zu motivieren, dass ihr die 30 Tage leicht durchhaltet und sie wie im Flug für euch vergehen werden...

Sobald ihr euch angemeldet habt, bekommt ihr noch Infomaterial von uns. Details zur Challenge und auch ein paar Tipps für alles was ihr in den 30 Tagen noch bedenken könnt... Ernährung, Entspannungsphasen, Infos zum Thema Schwitzen etc.

### 4. und nach dem Yogieren...

...kommt das massieren und ihr gönnt euch am besten eine entspannende oder anregende Hara Shiatsu Massage bei Lisa. Im Mai und Juni gibt es sogar ein Special – vor allem auch für die Challengers gedacht: Shiatsu für nur € 48,- (Normalpreis € 60,-) bis zum Ende der Challenge, also bis zum 30. Juni!!! Die Massagen könnten vorbeugend für die Challenge wirken, oder euch auch helfen, wenn bereits Beschwerden vorhanden sind. Lisa ist bei allen Fragen und Problemen gerne für euch da, verrät euch Tricks, wie ihr Fit werdet, wenn ihr müde seid und unterstützt euch bei der Ernährung, Fragen zur Flüssigkeitszufuhr etc. Also – gleich anrufen – und einen Termin bei Lisa ausmachen: 0650 88 91 200!

### 5. 5 Elemente Erfrischende Gurkensuppe mit Erdäpfeln

Zutaten:  
Sesamöl  
Erdäpfeln  
Frühlingszwiebel  
Pfeffer  
Muskat  
Salz  
Zitrone  
Salatgurke  
Schlagobers/Sojucuisine/CremeFraiche  
Dille

In einem heißen Topf (bitte wie immer die Reihenfolge beachten)  
Sesamöl  
Erdäpfel klein geschnitten  
reichlich Frühlingszwiebel anbraten  
dann  
Pfeffer, etwas Muskat,  
Salz, Zitronensaft, heißes Wasser und die  
Salatgurke gewürfelt dazugeben,  
etwa 10 Min dünsten und danach pürieren  
etwas Schlagobers oder Sojacuisine nach belieben, zum Schluß frische Dille zufügen.

Wirkung: erfrischend, baut Säfte auf, bei innerer Unruhe und Schlafstörungen  
Viel Spass beim ausprobieren!!

So – also wer jetzt Lust bekommen hat – fragt nochmal nach bei uns wegen der Challenge oder gleich anmelden...  
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](mailto:info@bikram.at)  
W: [www.bikram.at](http://www.bikram.at)