

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Friday, June 01, 2007 8:05 AM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: Bikram Yoga im Park - Sommer Stundenplan - ESAK GARCIA Yoga World Champion in Wien - Startschuss für die 30 Day Challenge
Attachments: Sommer Stundenplan gültig von 1. Juli bis 30. September2007 zum drucken und ausschneiden.xls

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis,

die ersten heißen Tage in der City haben wir schon gut überstanden... Der Sommer ist fast da – die 30 Day Challenge beginnt und wir bekommen Besuch von einem Yoga Champion!

1. Yoga im Park

Schon zum dritten Mal organisiert Erika Steiner Yoga im Park, eine Open Air – Yogaveranstaltung im Kurpark Oberlaa. 22 Yogalehrerinnen und Yogalehrer bieten an 13 Samstagen im Sommer 11 verschiedene Yogaarten und Kinderyoga und Schwangerenyoga zum Ausprobieren an – einfach hinkommen und mitmachen.

Wir sind auch da... und zwar am:

30. Juni um 15 und 17 Uhr

28. Juli um 15 und 17 Uhr

Yoga im Park ist ein Open Air Event und natürlich vom schönen Wetter abhängig. Bei Nieseln oder Regen (im Kurpark) entfällt Yoga im Park. Wenn ihr euch nicht sicher seid, dann ruft einfach vorher bei uns am Yogiphone an 0664 – 545 2960. Wir haben auch Flyer für euch, falls Interesse besteht! Bitte Matte, Handtuch und Wasser mitbringen!

Mehr Infos unter: www.yogainfo.at

Die genauen Termine für Yoga im Bad geben wir euch im Juli Newsletter bekannt. Aber ihr könnt schon mal vormerken: Mittwochs 11 Uhr Gänsehäuf.

2. Esak Garcia – World Yoga Champion 2005

Wir freuen uns, Euch auch in diesem Jahr einen der Top-Bikram-Yogis vorstellen zu können. Esak Garcia (30) praktiziert seit über 13 Jahren die Bikram Yoga Serie. 2005 gewann er die International Yoga Asana Competition und gilt damit als einer der besten Yogis weltweit.

Esak kommt zu uns nach Wien! Erstmals in Europa wird er uns eine Demonstration aller 26 Bikram Yoga Übungen und der fortgeschrittenen Bikram Yoga Asanas, die man nur bei Bikram in Los Angeles direkt lernen kann, bieten.



Die Anmut, Perfektion und scheinbare Leichtigkeit seiner Yogapraxis ist eine große Inspiration, seine Ausstrahlung und Körperkontrolle begeistert Anfänger wie Fortgeschrittene! Esak freut sich darauf, die Erfahrungen seiner langjährigen Yogapraxis an uns weiterzugeben.

Frisch motiviert durch die ‚Show‘ werdet ihr direkt im Anschluß, Esaks Klasse erleben und könnt gleich eure neuen Eindrücke in die Yogapraxis einfließen lassen!



Mehr Infos zur Person und weitere Bilder unter www.esakgarcia.com

Wer Esak kennenlernen, die Asanas sehen und bei seiner Klasse dabei sein will, meldet sich bitte bei uns per Email, telefonisch oder persönlich an. Esak kommt am Samstag den 21. Juli ins Bikram Yoga College. Die Demonstration beginnt um 15 Uhr, die Klasse um ca. 17 Uhr. Demo und Klasse kosten € 40,-. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, also schnell anmelden...

3. 30 Day Challenge – Achtung Fertig Los!

Heute geht's endlich los!! Endlich!! Ihr habt euch schon alle gut vorbereitet und jede Yogaklasse eingeplant? Gut... Dann kanns losgehen. Auf der Türe zum Massageraum hängt ab heute ein riesengroßes Poster. Auf diesem Poster trägst du am Tag deiner ersten Challenge-Klasse deinen Namen ein (Filzstifte gibt's am Desk). Nach jeder Klasse bekommst du bei uns ein kleines, rundes Pickerl, darauf trägst du bitte das Datum ein, und dann kannst du das Pickerl in deine Spalte kleben. Es sind 30 offene Flächen, so hast du immer gut im Überblick wie weit du schon bist.

Wir wünschen allen 36 angemeldeten Challengers schöne Klassen und eine tolle Erfahrung!

4. Sommerstundenplan und Summercard 2007

Hier ist unser Sommer Stundenplan. Er gilt von 1. Juli bis inklusive 30. September 2007. Anbei habt ihr ihn auch als Attachment zum ausdrucken fürs Geldtascherl oder den Kühlschrank. Die Silent Class bleibt auch im Sommer bestehen.

Mo		16.00	18.00	20.00
Di	9.00		17.00	19.00
Mi	7.00		18.00	20.00
Do	9.00		17.00	19.00
Fr	9.00	15.00		
Sa	10.00			19.00
So	10.00	12.00		19.00

An Feiertagen 10.00 und 19.00 Klasse

Die 3 Monats- SommerSpecial Card ist von 1.-15. Juli zu kriegen und ist 90 Tage gültig. Ihr könnt damit unbegrenzt oft kommen. Die Card gibt's um € 270,- bzw. ermäßigt um € 250,-. Diese Karte könnt ihr nicht einfrieren.

5. Exotische Rote Rüben Suppe:

Hmmm... es gibt wieder ein leckeres Suppenrezept für euch. Eine gute Suppe an heißen Tagen... Was ihr dazu braucht:

3 mittelgroße Rote Rüben
100 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsesuppe
1cm Stück Ingwer
Saft von ½ Limette
Salz, Muskatnuss
½ TL Kumin (Kreuzkümmel)
3 EL Kokosflocken

Zubereitung (Reihenfolge beachten):

Die roten Rüben waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser 2 Stunden kochen (man kann aber auch bereits gekochte und geschälte Rote Rüben im Supermarkt kaufen). Anschließend die Rüben schälen. Gemeinsam mit der Gemüsesuppe, Kokosmilch und dem Ingwer in den Mixer geben und fein pürieren (oder mit dem Pürierstab). In einen Topf gießen, nur kurz erwärmen und mit Muskatnuss, Kumin, Salz sowie Limettensaft abschmecken. In vorgewärmten Schalen anrichten und vor dem Servieren mit Kokosflocken bestreuen. Schmeckt super!

Eine KIM Kreation, gekocht nach den 5 Elementen!

Rezept aus: „Die asiatische Küche“ von Sohyi Kim und Christoph Wagner – an uns übermittelt von Gundi Lamprecht – DANKE!

Das wars von uns im Juni,
wünschen euch allen schöne und sonnige Tage,
Love and Peace,

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