

## Bikram Yoga College Wien

---

**From:** Bikram Yoga College Wien [[info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)]  
**Sent:** Friday, June 29, 2007 5:41 PM  
**To:** 'Bikram Yoga College Wien'  
**Subject:** Sommerstundenplan 2007 - Esak Garcia Yogaweltmeister Restplätze!! - Yoga im Park und Yoga im Bad  
**Attachments:** Sommer Stundenplan gültig von 1. Juli bis 30. September2007 zum drucken und ausschneiden.xls

Liebe Yogis und Yoginis!!

...endlich!! Die Sommerferien haben begonnen... Auch wenn ihr jetzt vielleicht keinen Urlaub habt, so sind die Monate im sommerlich-geruhsamen Wien immer ganz besonders schön zu verbringen... Wir haben für euch einige tolle Angebote um euch den Sommer in Wien zu verschönern: Yoga im Park, Yoga im Bad und es gibt auch noch einige Restplätze für die Demonstration mit anschließender Klasse von Esak Garcia, dem Yogaweltmeister 2005.

### 1. Sommerstundenplan ab 1.7. 2007 und Reminder SommerSpecial Card!

Bitte nicht vergessen: der Sommerstundenplan gilt von 1. Juli bis 30. September 2007. Wir haben ihn hier attached, damit ihr ihn euch ausdrucken/schneiden könnt. Wir haben den ganzen Sommer offen und freuen uns auf viele heiße Klassen mit euch J !!

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 Silent Class bleibt auch im Sommer bestehen.

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.

### 2. Last Call für: Esak Garcia – ein Yoga Weltmeister in Wien!

Es gibt noch ein paar Restplätze!! Am 21. Juli kommt Esak Garcia, der 2005 die Yoga World Championships gewonnen hat. Esak praktiziert schon seit über 13 Jahren Yoga und wird uns eine Demonstration der 26 Bikram Yoga Positionen geben. Außerdem zeigt er uns einige Übungen aus der Advanced Serie der Bikram Yoga Asanas (ihr kennt diese Positionen von dem Asanas Plakat im Hotroom!).



Da wir Esak auch persönlich kennen, er war schon auf unserem Training und Kathi hat ihn sogar bei der Weltmeisterschaft gesehen, freuen wir uns ganz besonders, dass er bei uns in Wien zu Gast sein wird. Es ist beeindruckend und inspirierend seine Konzentration und seinen Focus mitzuerleben. Die Demonstration beginnt um 15 Uhr, die Klasse um ca. 17 Uhr. Ihr könnt euch noch bei uns per Email ([info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)), Telefon oder persönlich anmelden! €40,- ist die Teilnahmegebühr (50% bitte bei der Anmeldung zahlen!).

### 3. Yoga im Bad und Yoga im Park!!

Den ganzen Sommer lang gibt's jeden Mittwoch für euch herrliches Bikram Yoga im sonnigen und warmen Gänsehäufel Bad. Kommt mit euren Kindern, Freunden, wenn ihr mal einen Tag frei habt und genießt nach dem Yoga einen Sprung in die kühle Alte Donau!! Bitte Matte, Handtuch und Wasser mitbringen!

**Yoga im Bad** findet jeden Mittwoch im Juli und August um 11.00 Uhr statt, allerdings nur bei Schönwetter!  
Treffpunkt: Kinderclub!

Mehr Info zum Gänsehäufelbad: [www.gaensehaeufl.at](http://www.gaensehaeufl.at)

Bei der Aktion **Yoga im Park** sind wir auch dabei. Schon den dritten Sommer hintereinander organisiert Erika Steiner von [www.yogainfo.at](http://www.yogainfo.at) dieses Yoga Open Air Event. Es werden jedes Wochenende unterschiedliche Yogaarten angeboten- Es gibt zum Beispiel Lachyoga oder Yoga für Kinder, wir sind 3 Mal dabei – hier kommen die Termine:

30. Juni 15.00 und 17.00 Uhr

7. Juli 15.00 und 17.00 Uhr

28. Juli 15.00 und 17.00 Uhr

Yoga im Park findet im Kurpark Oberlaa statt auf der Museumswiese mit dem Blumenlabyrinth!

Die Teilnahme kostet nichts, aber es werden freiwillige Spenden erbeten. (Die Spenden kommen einem speziellen Projekt der österreichischen Kinderkrebshilfe zu.)



Last but not least möchten wir allen 30 Day Yoga Challengers herzlichst gratulieren!! Ihr habt das toll gemacht, es war uns eine Freude euch zu begleiten und beinahe alle haben durchgehalten. Ein paar sind jetzt noch dabei ihre letzten Klassen zu absolvieren! Holt euch bei uns eure Gutscheine und euren 30 Hot Days Pin ab!! YOU DID IT!!  
Wir freuen uns auf euer Feedback, eure Erfahrungen und Fortschritte. Danke auch an jene, die uns immer wieder am Laufenden gehalten haben!

Bitte vergesst nicht eure Karten einfrieren zu lassen, falls ihr auf Urlaub fahrt, am besten per Email an [info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)!

Wir wünschen euch schöne Ferien, einen wunderbaren Sommer, mit strahlender Sonne, Entspannung und natürlich viel Yogaaaah!

Auf 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](mailto:info@bikram.at)

W: [www.bikram.at](http://www.bikram.at)