

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Tuesday, July 31, 2007 3:53 PM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: 10 Tage 10 Euro - August Aktion --- Happy Holiday --- Hmmm! Gutes Sommerrezept...

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis,

dieses Mal mailen wir nur ganz kurz an euch - hinein in euren Sommer... Wir hoffen, ihr seid alle auf Urlaub oder erholt euch in Wien gut. Das Wetter hat bisher ja auch wirklich super mitgespielt. Da sind wir sogar froh über eine kleine Abkühlung, wie dieser Tage zu beobachten... Und gleich sehen wir wieder viel mehr Yogis bei uns im Hotroom!! Wir freuen uns!!

Also – wir haben eine tolle Neukunden – Sommeraktion, noch den ganzen August Yoga im Bad und ein herrliches Sommerrezept zum nachkochen...

1. 10 Tage für 10 Euro im Bikram Yoga College

Den ganzen August können neue Yogis zu uns kommen und 10 aufeinanderfolgende Tage Yoga testen, so oft sie wollen!! Also – ihr wolltet schon immer eure Mama, Schwester, Freundin, den Verlobten, Onkel oder Zahnarzt mitbringen??? Jetzt ist die beste Gelegenheit. 10 Tage für 10 Euro Bikram Yoga testen... Die Aktion gilt nur einmal pro Person, nur für Neukunden und nur im August.

2. Yoga im Bad

Wer schon mal mit uns im Bad war, weiß ja wie lustig und angenehm die Stunden ablaufen... Kommt einfach vorbei. Wir treffen uns um 11.00 Uhr am Fußballplatz. Die Klasse dauert nur 60 Minuten und ihr könnt auch gerne Freunde und Kinder mitbringen... Hier sind die restlichen Termine für diesen Sommer. Findet allerdings nur bei Schönwetter statt und wenn es auch halbwegs warm ist. Im Zweifelsfall ruft einfach unser Yogiphone an: 0664 545 2960.

- 1. August 11.00 Uhr
- 8. August 11.00 Uhr
- 15. August 11.00 Uhr
- 22. August 11.00 Uhr
- 29. August 11.00 Uhr

3. Quinoa mit Petersiliensalat

Im August haben wir ein gutes Rezept für euch; wieder aus der traditionellen Küche nach den 5 Elementen. Diesmal – für den Sommer aus dem Element Feuer. Bitte beachtet wie immer die Reihenfolge der Zutaten! Dem Feuerlement ist die Zeit des Sommers zugeordnet, sowie die Jugend und Pubertät. Feuer flackert und lodert auf, ist aber nicht zu verwechseln mit Yang, das unter anderem für Hitze steht. Zum Feuerelement gehören die Organe Herz und Dünndarm, bitterer Geschmack der ausleitet hilft also zu entgiften. Zu viel Stress und Arbeit am Computer können das Feuerlement schwächen. Die erlösten Feueremotionen sind Freude und Intuition. Die Farbe des Feuers ist ROT!!

- Quinoa
4 Tassen kaltes Wasser
1 Spritzer Zitronensaft
2 Tassen Quinoa
½ TL Olivenöl
1 Prise Pfeffer
1 Prise unraffiniertes Meersalz

In einem Topf mit gut schließendem Deckel das Wasser, Zitronensaft und Quinoa verrühren, Öl, Pfeffer und Meersalz dazugeben. Aufkochen lassen und dann zugedeckt noch ca. 10-15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln bzw. nachquellen lassen. (Tipp: Macht gleich ein bisschen mehr Quinoa und verwendet ihn dann als süßes Frühstück mit zB: Birne oder Apfel leicht angeröstet und mit Soyamilch übergossen...)

- Petersiliensalat
3-4 Bund Petersilie grob gehackt
½ TL Bockshornkleesamen frisch gemahlen/gemörsert
1-2 EL Cashewnüsse grob zerkleinert
1-2 EL Olivenöl
½ TL Piment frisch gemahlen/gemörsert
unraffiniertes Meersalz nach Geschmack
1-2 EL Zitronensaft oder Limettensaft

Die gehackten Petersilienblätter, Bockshornkleesamen, Cashewnüsse, Olivenöl, Piment, Meersalz und Zitronensaft miteinander in einer Schüssel vermischen und kurz durchziehen lassen. Mit dem Quinoa servieren. Als Variation könnt ich Minze, Rucola, Brunnenkresse oder andere frische Kräuter einzeln oder kombiniert verwenden!!

Viel Spaß beim Kochen!

(Dieses Rezept ist aus dem Buch: Genuß ohne Reue: Iss dich gesund mit den 5 Elementen im Wuwei Verlag)

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