

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Friday, August 31, 2007 4:58 PM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: Extraklasse Freitags 7 Uhr - Bikram Yoga ist Fit in the City - Yoga im Park für die Kinderkrebshilfe!!

Liebe Yogis und Yoginis!

Welcome back – die meisten von euch trudeln jetzt langsam wieder in Wien und auch bei uns zum Schwitzen, Tropfen, Dripen, Entgiften, Stöhnen, Lachen, Weinen, Jammern und Strahlen wieder ein... Der Sommer ist gut überstanden und wir freuen uns auf den Altweibersommer und Herbst, gemeinsam mit euch im hottest Yogastudio in town!
Es ist wunderbar, euch alle wieder zu sehen und wir haben auch wieder ein paar News für euch...

1. Stundenplanänderung - eine EXTRAKLASSE um 7.00 dazu!

Eure Lieblingsklasse am Freitag um 7.00 Uhr Früh wird im September wieder eingeführt!
Also für alle ‚Early Birds‘ (Only the Early Bird catches the worm...!), oder diejenigen, die es noch werden wollen hier die Extraklassen:

7. September	7.00 Uhr
14. September	7.00 Uhr
21. September	7.00 Uhr
28. September	7.00 Uhr

2. Bikram Yoga ist Fit in the City...

Die Wiener Gebietskrankenkasse veranstaltet in Kooperation mit dem Handel eine Gesundheitsvorsorge, und – prävention Aktion bei uns in der LUCI (alias Lugner City). Es ist eine Informationsveranstaltung und auch wir vom Bikram Yoga College Wien sind vertreten und werden auch auf der Bühne etwas über Gesundheitsbewusstsein und Prävention sagen...

Wir freuen uns, einen Beitrag leisten zu können und falls jemand Interesse hat (vor oder nach der Klasse hinzuschauen) – Fit in the City findet am 18. und 19. September von 10-20.30 Uhr und am Samstag von 9-17.30 Uhr statt.

Hier findet ihr noch weitere Infos zu dieser Veranstaltung:

<http://www.fitfueroesterreich.at/main.asp?VID=1&kat1=10&kat2=441&kat3=&Text=&GenLiPage=2&NID=72>

3. Yoga im Park – Danke fürs Dabeisein!!

Bikram Yoga goes Kinderkrebshilfe - das Bikram Yoga College hat die freiwilligen Spenden von Yoga im Park etwas aufgerundet und dazu verwendet für die Österreichische Kinderkrebshilfe zu spenden. Somit habt ihr gemeinsam mit uns 2 Kindern einen vollen Reittherapieplatz ermöglicht. Wir bedanken uns bei allen, die bei Yoga im Park mit dabei waren und freuen uns schon aufs nächste Jahr im Freien mit euch...

Mehr Infos zur Kinderkrebshilfe: <http://www.sportklubhilfe.com>

4. Geänderte Yogakartenangebote ab Oktober 2007

Jetzt noch eine wichtige Vorankündigung für den Oktober – gute Neuigkeiten: alle unsere 5er, 10er und 25er Karten werden ab 1. Oktober ein Jahr (360 Tage = 1 Computerjahr) lang gültig sein.

Dafür werden sie auch etwas im Preis ansteigen und ein Einfrieren/Verlängern der Karte ist nicht mehr möglich! Einfrieren wird ausschließlich für Halbjahres- (30 Tage) und Jahreskarten (60 Tage) möglich sein. Monatskarten können ab dem 1. Oktober nicht mehr eingefroren werden, Preis bleibt gleich. Zusätzlich wird es eine Wochenkarte (7 Tage gültig) um € 50,- geben. Mit dieser Karte könnt ihr 1 Woche lang kommen, so oft ihr wollt.

Durch diese Veränderungen wollen wir es euch erleichtern eure Karten (on time) aufzubreuchen...

Hier die neuen Preise und Karten gültig ab 1. Oktober 2007:

5er Karte	€ 65,-	Gültigkeit 1 Jahr
10er Karte	€ 120,-	Gültigkeit 1 Jahr
25er Karte	€ 275,-	Gültigkeit 1 Jahr
Wochenkarte	€ 50,-	Gültigkeit 7 Tage

Alle derzeit laufenden Karten oder Verträge sind davon nicht betroffen.

5. Duftendes Bananenbrot

115 Gramm Butter
2 EL Honig
2 große Eier (geteilt)
140 Gramm Dinkelmehl
100 Gramm Vollkorndinkelmehl
100 Gramm Hirseflocken
3 große, reife Bananen
45 Gramm Walnüsse gehackt

Zuerst heizt du den Backofen auf 180 Grad vor.

Du beginnst damit, in einer Rührschüssel Butter und Honig mit einem Handmixer schaumig zu rühren. Danach gibst du die beiden Eigelb dazu und rührst alles weiter, Mehl und Hirseflocken dazugeben, anschließend die zerprückten Bananen und die gehackten Nüsse untermischen. Gut mit dem

Handmixer verrühren, zum Schluss vorsichtig das geschlagene Eiweiß unterheben (das ersetzt das Back-/Triebmittel). Jetzt füllst du in eine kleine Kastenform, die mit Backpapier ausgekleidet ist, den Teig ein und ab damit ins vorgeheizte Rohr für 1 Stunde und 10 Minuten! (Du kannst nach der Backzeit testen, ob das Brot schon fertig ist, einfach ein Holzstäbchen reinstecken, wenn nichts mehr dran klebt, dann kann's raus...) Hmmm! Gutes Gelingen!

Dieses Rezept haben wir von einer unserer Yoginis bekommen – Danke Uli!!

Love & Peace,
bis bald bei uns im Studio,

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