

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Sunday, September 30, 2007 6:20 PM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: 26 Klassen im Bikram Yoga College - noch mehr Shiatsu und neu: Klangtherapie - Save the Date 2. Bday am 11.11. - Austronak: Yoga für die Lachmuskeln!!
Attachments: austronak.jpg; Herbst Stundenplan gültig von 1. Oktober bis 31. Dezember 2007 zum drucken und ausschneiden.xls

Liebe Yogis und Yoginis,

so schnell war jetzt der September um und wir sind happy mit diesem traumhaften Altweibersommer. Auf jeden Fall ist dieser Newsletter wieder gespickt mit wichtigen Infos und Neuigkeiten aus eurem Bikram Yoga College!! Also dran bleiben, weiterscrollen und durchlesen...

1. Massenhaft neue Klassen...

Der neue Stundenplan ist da – und gilt ab **1. Oktober bis inkl. 31. Dezember 2007**. Es gibt einen ganzen Haufen neue Klassen, zu Mittag, am Nachmittag und Abend für euch. Wir haben jetzt 26 Klassen pro Woche und eine Silent Class (die bleibt gleich wie immer). Wir haben euch den Stundenplan zum Ausschneiden wieder attached, bzw. liegt er auch im Studio am Desk ausgedruckt als Pickerl, zum - in den Kalender, auf den Kühlschrank oder den Computer kleben, damit ihr nicht vor verschlossenen Türen steht!

Voilà – hier sind die Klassen:

Mo		16.00	18.00	20.00
Di	9.00	15.00	17.00	19.00
Mi	7.00	16.00	18.00	20.00
Do	9.00	12.00	17.00	19.00
Fr	7.00	9.00	15.00	17.00
Sa	9.00	11.00		19.00
So	9.00	11.00	17.00	19.00

Achtung neu: An Feiertagen haben wir eine 9.00, 11.00 und 19.00 Uhr Klasse!

Wir freuen uns schon auf euch in unseren neuen Klassen!!

2. ...und es tut sich auch Neues im Massageraum!

Unser Massageraum wird jetzt noch belebter. Zu Lisa – unserer Shiatsu Praktikantin, die einige von euch schon kennen – kommen nun Lilli und Eva-Maria dazu...

Lisa und Lilli bieten beide **Shiatsu** an. Shiatsu ist ein zusammengesetzter japanischer Begriff - "SHI" steht für Finger und "ATSU" bedeutet Druck. Druck wird mit Daumen, Handballen, Füßen, Ellbogen und Knien auf bestimmte Körperstellen ausgeübt. Shiatsu ist eine Art der Körperarbeit, die sich als effektive Methode zur Erhaltung von Gesundheit und Unterstützung von Heilungsprozessen bewährt hat. In Kombination mit Yoga ist es eine wunderbare Symbiose, um die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, die Mitte zu finden, den Fluss zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Eva-Maria bringt eine ganz andersartige und neue Art der Massage zu uns ins Bikram Yoga College. Die sogenannte **ganzheitliche Klangbehandlung**. Energiebalance und Tiefenentspannung werden bei dieser Art der Massage mit tibetischen Planeten-Klangschalen erwirkt. Dabei werden die verschiedenen Klangschalen auf den Körper aufgelegt und angeschlagen. Die Vibrationen und Töne fließen in und durch den Körper und erreichen die tiefstliegenden Ebenen, bis hin zur Zelle. Der Behandelte kommt in einen Zustand tiefster Entspannung und taucht in seinen inneren Raum ein.

Unserer Massageangebote sind alle individuell angepasst an eure jeweiligen Bedürfnisse. Manch einer sucht vielleicht nach mehr Entspannung des Geistes oder der Muskulatur oder vielleicht hab ihr sogar irgendein spezielles Problem (zB Migräne, PMS, etc.), mit dem ihr euch an Lilli, Lisa oder Eva-Maria wendet. Für alle gilt, dass es vor der ersten Behandlung ein detailliertes Diagnosegespräch gibt, damit die Massageformen optimal an euch angepasst werden können...

Also – nicht mehr lange warten! Probiert es gleich aus – eurer absoluten Entspannung und eurem Wohlbefinden steht nichts mehr im Wege. Oder vielleicht wollt ihr jemandem einen Massagegutschein schenken, das geht natürlich auch J!
Shiatsu und Klangbehandlung passen sehr gut zu Yoga und können perfekt in Kombination angewendet werden!

Lilli Pock

Shiatsu-Therapeutin in Ausbildung
Massageangebot € 25,- (da noch in Ausbildung), Schnupperbehandlung gratis
Behandlungsdauer: 50 Minuten
Terminvereinbarung bitte persönlich oder unter 0650 450 8189



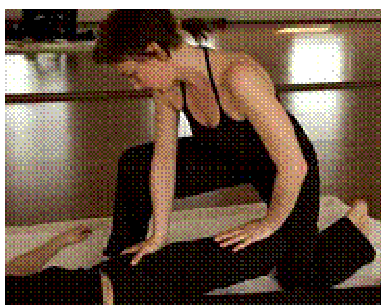
Lisa Pacher

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin

Massageangebot € 60,- (Diagnosegespräch und erste Behandlung ca 1,5 Stunden € 80,-)

Behandlungsdauer: 50 Minuten

Terminvereinbarung bitte persönlich oder unter 0650 889 1200



Eva Maria Wieser

Klangarbeit mit Planetenklingschalen

Klangbehandlung: die ersten beiden Male € 45,-, danach € 60,-

Behandlungsdauer: 75-90 Minuten

Terminvereinbarung bitte persönlich oder unter 0650 560 0023



3. Save the date

Schon wieder fast ein Jahr um... Dann sind es nun schon **2 Jahre**, die es euer Bikram Yoga College mittlerweile gibt!! Daher werden wir wieder ordentlich feiern!!! Und zwar am **11.11. 2007** – aber nicht um 11 Uhr 11 ;-)- sondern von ca **18-22 Uhr**. Wir werden für euch ein super Fest! schmeißen... Also bitte unbedingt eintragen – damit der Termin auch sicher für euch passt!! Es wird genug zu Essen, Trinken und beste Musik für alle geben!! Wer kommen möchte, meldet sich bitte bei uns per Email oder persönlich an. Im November bekommen alle Yogis mit aktiver Karte im Zuge der Anmeldung von uns eine Eintrittskarte, die ihr bitte dann beim Fest vorzeigt. Für Gäste oder wenn ihr grad keine aktive Karte bei uns habt, dann bitten wir um eine Spende von €5,-, ihr könnt die Eintrittskarten für eure Verwandten, Bekannten und Freunde im Vorhinein bekommen!

Am 11.11. entfallen aus diesem Grund alle Abendklassen!

4. Ein kleiner Tipp für unser Hot-Room Raumklima...

Liebe Yogis – fast alle von euch haben wunderschöne bunte Yogamatten. Diese Matten sind waschbar und man sollte sie auch mindestens alle 3 Monate waschen!! Ihr entgiftet und schwitzt stark, daher brauchen die Matten auch hin und wieder Pflege. Ihr könnt sie ganz einfach in der Waschmaschine bei 40 Grad waschen. Bitte den Schongang einschalten (also ohne schleudern!!!) – und es kann schon losgehen. Sie brauchen allerdings einige Zeit zum wieder trocknen... Mindestens 2 Tage einrechnen. Am besten ihr hängt sie zu Hause über die Duschstange zum trocknen!!

5. Luciana Cecile... die singende Yogalehrerin!

Am 1. Oktober bekommen wir Besuch aus Washington. - Luciana – ist seit 2005 Bikram Yoga Lehrerin und außerdem Opernsängerin an der National Opera in Washington. Sie kann auch Deutsch, nicht sehr viel – aber sicher ausbaufähig... Also bitte gebt ihr ein ganz großes ‚WARM WELCOME‘ in Wien – unterstützt sie mit kleinen Deuschtipps und freut euch auf ihre schönen, entspannenden Klassen bei uns im Hotroom... Luciana wird unser Team bis Ende Dezember unterstützen.



5. Lach-Yoga??

Unser fleißiger Yogi Mehmet, der seit Juli bei uns ist, hat sich nun unter die Kabarettisten gemischt und präsentiert am **3. November 2007 im Audi Max** (Hauptuni Wien) um 20 Uhr sein neues Programm „**Austronak**“ (siehe auch Attachment). Er würde sich freuen, wenn einige Yogis auch im Publikum zuschauend die ‚Lach-Asana‘ machen könnten! Mehmet garantiert dafür, dass Eure Lach- und Kiefermuskulatur so oft wie möglich zum Einsatz kommt. Für Yogis, die es genau wissen wollen, es gibt auch Lach-Yoga (HASYA-Yoga) als Yoga-Art (mehr Infos unter: <http://www.lach-yoga.at>)

Mehmet hat ein super **Angebot für alle Yogis aus dem Bikram Yoga College**: ihr könnt ein Ticket um **€15,- statt €17,80,-** von ihm direkt bekommen. Bitte meldet euch per Email (mail@mehmet-kurt.com) mit eurem Nachnamen und Vornamen an, Mehmet schreibt euch dann retour, was ihr wiederum bestätigt. Das Ticket ist gleichzeitig auch als Fahrschein für die Wiener Öffis gültig!

6. Hmm! Wieder ein gutes Rezept: eine aromatische Kürbissuppe!

Noch sind wir mitten in der Kürbiszeit und am besten wird diese Suppe mit einem **Hokkaido-Kürbis**. Dieses Rezept ist nach der **traditionellen chinesischen Medizin** (TCM) geschrieben und zählt zur **5 Elemente Küche**. Es ist wichtig, dass ihr die Zutaten genau in angegebener Reihenfolge verwendet! Diese Suppe ist herrlich aromatisch und wird sicher die leckerste Suppe, die ihr diesen Herbst zaubert...

Zutaten:

1 kleiner Hokkaido Kürbis
1 Zwiebel (schälen und würfeln)
1 daumengroßes Stück Ingwer (schälen und würfeln)
Butter
Rosenpaprika
Pfeffer
Oregano
Thymian
Rosmarin
Salz (unbehandeltes Meersalz)
1 Zitrone (entsaften)

...und so geht's:

Den Kürbis waschen, entkernen und mitsamt der Schale kleinschneiden.
Gewürfelten Zwiebel und Ingwer im Kochtopf mit Butter andünsten. Jetzt die Kürbisstücke dazu und mitdünsten.
Mit kochendem Wasser (Wasserkocher) aufgießen und zusammen weich kochen, das dauert etwa 20 Minuten. Dann mit dem Zauberstab (Pürierstab) pürieren.
Gebt einen Schuß gutes Öl dazu (Leinöl, Olivernöl, o.ä.). Zum Schluß die Gewürze dazu, die nicht mehr gekocht werden sollen: Rosenpaprika, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin, Salz und Zitronensaft.

Die Zitrone kommt als Letztes dazu – somit endet der Kochzyklus im Holzelement, es sind alle Elemente enthalten und sie stärkt besonders das zuletzt zugegebene Holzelement.
Gutes Gelingen!!!

Liebe Yogis – das wars wieder mal... Puuuh – ein langer Newsletter, wir hoffen, ihr habt euch durchgerackert...
Bis bald – bei uns!!

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