

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Thursday, November 01, 2007 3:34 PM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: 11.11. ab 18 Uhr Partyyyyy - bitte anmelden! - Karma Yogi/ini gesucht - Christkindlaktion: Big Yogi und Duft Yogi Package - Esak Garcia's Yoga Retreat am Strand in Tulum/MexicoHallo ihr lieben Yogis und Yoginis,
Attachments: TULUMEZCISCO.GIF

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis,

nur mehr 11 Tage bist zu unserem Festl – bitte schnell per Mail anmelden, sonst haben wir nicht genug zum Essen und Trinken!! Wir suchen eine Karma-Yogini oder einen Karma-Yogi... Karma Yoga – was ist das? – erfährst du gleich mehr... X-Mas naht mit Riesenschritten und bald braucht ihr wieder Geschenke, Geschenke, Geschenke... Diesmal helfen wir euch Christkind zu spielen mit Special Yogi-Packages! Zur Vertiefung eurer Yogapraxis und für eure langfristige Planung hier schon mal der Termin für eine herrliche Yogareise: Bikram Yoga Retreat mit Esak Garcia im März 2008 in Tulum/Mexico!!

1. 11.11. Big Birthday Bash!!

Hey Leute – viele von euch haben es schon gehört oder gelesen – wir feiern Geburtstag!! Am 11.11. (und zwar ganz genau am 11.11.) werden wir 2 Jahre alt und wollen deshalb ein Festl mit euch – unseren Yogis feiern. Natürlich sind auch eure Freunde und Verwandten willkommen und all jene, die sich sonst nicht hertrauen, wenn im Hotroom geschwitzt und yogiert wird. Am 11.11. wird ab 18 Uhr gefeiert, gegessen, getrunken und getanzt. Bitte gebt uns Bescheid ob und zu wievielt ihr kommen werdet!! Einfach per Mail ein Reply schicken bis spätestens Mittwoch, den 7.11.!! THANX!!! Für noch nicht Yogis bitten wir um eine kleine Spende beim Buffet.

An diesem Tag entfallen beide Abendklassen!

2. Karma Yogis und Yoginis gesucht...

Karma Yoga ist einer der vier großen Yogawege, die für jeden Menschen gangbar sind. Karma Yoga ist das Yoga der Tat und wird auch als Yoga des selbstlosen Dienstes bzw. das Yoga des selbstlosen Handelns bezeichnet... <http://de.wikipedia.org/wiki/Karma-Yoga>
Bist du ein selbstloser Yogi, eine selbstlose Yogini und kommst regelmäßig zu uns in Yoga? Dann kannst du vielleicht in Zukunft bei uns Karma Yoga machen... Das heißt du hilfst uns 3 Mal in der Woche am besten bei zwei der Abendklassen oder am Wochenende bei den Vormittagsklassen (eine der beiden Klassen kannst du dann gleich mitmachen) und kannst dafür gratis in Yoga kommen so oft du willst. Es gibt 3 fixe Termine in der Woche (langfristig planbar, also bitte melde dich nur bei uns, wenn du mindestens ein halbes Jahr Zeit hast Karma Yogi zu sein) wo du vor und nach den Klassen mithilfst (Hotroom wischen, lüften, Tee kochen, Obst herrichten, Wäsche rein und rausgeben, Trockner anfüllen, usw....) und das wars dann schon! Wir machen den Plan der Karma Yogis immer im Monat davor, im November bräuchten wir schon ab 12.11. jemanden für Montag und Mittwoch 17,30 Uhr. Also vielleicht hast du Zeit und Lust- wir freuen uns schon auf dich...

Bitte melde dich bei Lilli oder Kathi – einfach ein Email schicken oder anrufen unter: 0664 545 2960!

3. Bikram Yoga und Capoeira Retreat in Tulum/Mexico 15.-22. März 2008

Ihr wolltet immer schon mal Yoga am Strand machen, nicht unter einem Heizstrahler stehen und dennoch 50% Luftfeuchtigkeit und warme Temperaturen genießen? Dann ist das genau die richtige Yogareise für euch: mit Esak und Francisco nach Tulum – viele von euch kennen Esak schon von seiner Demonstrations-Session und den Klassen die er unterrichtet hat hier in Wien. Esak praktiziert schon seit 14 Jahren Bikram Yoga und unterrichtet seit 7 Jahren. 2005 hat er den Bishnu Gosh Cup – die Asana Meisterschaft gewonnen und wurde somit Yogaweltmeister. Er hat schon viele Retreats geleitet in Italien, Brasilien oder Mexico und er war schon viele Male in Tulum. Esak praktiziert und unterrichtet auch seit vielen Jahren Capoeira. www.esakgarcia.com

Francisco unterrichtet seit 4 Jahren Bikram Yoga. Zusätzlich hat er eine Methode entwickelt – eine Mischung aus Stretching und Thai Massage (meist mit einem Partner), die sich Synergy nennt. Er wurde vom Yoga Journal und von Lululemon gesponsert und unterstützt. www.todoanahata.com



Gemeinsam veranstalten die beiden ein 7 tägiges Yoga Retreat in Tulum... Hmmmmm...



Wir haben euch den Flyer zu diesem Retreat attached. Alle Details, Preise etc. entnehmt ihr bitte direkt dem Flyer. Untergebracht seid ihr in der Uno Astrolodge: www.unoastrolodge.com
Wenn ihr euch für die Yogareise interessiert, bitte wendet euch direkt an Esak – esakgarcia@yahoo.com oder Francisco todoanahata@yahoo.com!
Wir sind nicht in den Organisationsprozess eingebunden und können euch keine zusätzlichen Details geben.

4. X-Mas Geschenke gesucht? Big Yogi und Duft Yogi Package

Keiner will Anfang November was von Weihnachten hören... Aber... es kommt! Und wie jedes Jahr werdet ihr vielleicht ein paar Geschenke brauchen. Dieses Mal helfen wir euch beim Christkindl-Dasein. Wir werden ab Mitte November im Studio fix und fertige Geschenkpakete anbieten und zwar 2 verschiedene Arten:

Big Yogi Package

Im Big Yogi Package enthalten sind eine Mattentasche, ein dazupassendes kleines Toilett schchen, eine Yogamatte, und eine Monatskarte.
Preis: statt   145,- zahlst du nur   120,-

Duft Yogi Package

In einem hübschen kleinen Necessaire (Tascherl) sind Räucherstäbchen, das Hotroom Duft l, ein selbstgemachter Duftspray und ein schwarzes Got Yoga T-Shirt in small, medium oder large enthalten.
Preis: statt   40,- zahlst du nur   30,-

Die Packages sind fertig, wie sie sind, bis auf die T-Shirt Gr ssen und Mattenfarbe kann man sie nicht ändern.

So ihr lieben Yogis schon Schluß für heute – Rezept gibt's dann wieder im Dezember Newsletter, da haben wir uns was ganz besonders Gutes für die Feiertage – Yogi Gew rzkekse!!
Wir freuen uns schon sehr auf das Festl und hoffen euch spätestens da zu sehen- oder sonst schon früher bei uns im Hotroom!

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

W: www.bikram.at