

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Friday, November 30, 2007 8:59 PM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: X-Mas Stundenplan - Bilder vom Geburtstagsfest - Obst und Tee *Gute Tat* - yogische Gewürzkekse
Attachments: XMas Plan 2007.xls

Liebe Yogis und Yoginis,

1. Dezember!! Wir hoffen, der Weihnachtswahnsinn hat noch nicht um sich gegriffen und ihr wurdet zumindest bisher verschont... Bei uns könnt ihr euch auf jeden Fall vom Geschenk- und Feierstress erholen- bei 27 Klassen jede Woche. Wir haben auch in der Weihnachtswoche für euch offen, allerdings – ACHTUNG - mit etwas reduzierten Klassen. Außerdem in diesem Newsletter: ein gutes Rezept für Yogi-Gewürzkekse (genau richtig um sie in der Vorweihnachtszeit zu backen) und außerdem gibt es vorab ein paar Pix von unserem super Geburtstagsfest... Also gleich weiterscrollen und weiterlesen!!

1. Weihnachtlicher Stundenplan

Wie jedes Jahr sind wir auch heuer für euch die ganze Weihnachtswoche da und halten Stunden ab. Allerdings gibt es ein bissl weniger Klassen als unter dem Jahr. Hier findet ihr jetzt alle Klassen der Xmas Woche, auch auf www.bikram.at wird der Stundenplan aktualisiert und es hängen in den Garderoben Zetteln mit dem Stundenplan.

Bitte vormerken, damit ihr dann nicht vor verschlossenen Türen steht. Wir haben ihn euch auch noch als Excell File attached.

X – Mas Stundenplan 2007/2008

Mo	24.12	9.00	11.00		
Di	25.12	Merry X-Mas / keine Klassen			
Mi	26.12		17.00	19.00	
Do	27.12	9.00		17.00	19.00
Fr	28.12	9.00		17.00	
Sa	29.12	9.00	11.00	18.00	
So	30.12	9.00	11.00		19.00
Mo	31.12	9.00	11.00		
Di	1.1.			17.00	19.00
So	6.1.	9.00	11.00		19.00

Die Silent Class findet wie gewohnt statt!

2. Das war unser Big Birthday Bash!

Leute – es war ein SUPER Fest, wirklich – wir freuen uns, dass so viele gekommen sind. Das studio hat gegläntzt und war stundenlang von Musik, Lachen und schönen Gesprächen erfüllt... Genug der Worte, hier ein paar Pix, die geben euch viel besser einen Eindruck, wie das Festl war. Wir werden im Jänner wieder unsere Website aktualisieren und auch dort neue Pix vom Fest draufgeben.





3. Obst- und Tee *Gute Tat*

Für uns ist ein ganz besonders schöner und wichtiger Teil beim Yoga das Beisammensitzen und gemütlich plaudern nach der Klasse- bei einem Glaserl Tee und ein bissl Obst. Die Früchte und der Tee sind als kleines Service von uns für euch gedacht, natürlich auch um euren Mineral- und Vitaminhaushalt zu unterstützen. Leider nimmt unser Obstverbrauch an manchen Tagen so weit zu, dass sogar unsere Reserven für spätere Klassen angeknabbert werden. Um auch hier ein bisschen Bewusstsein zu schaffen, dass sich auch alle anderen Yogis auf das Obst freuen und damit keine ganze Mahlzeit ersetzen, bitten wir euch in Zukunft hin und wieder um eine kleine Spende (wir haben ein kleines Holzkisterl mit Schlitz aufgestellt) und auch darum sich nicht außerhalb der angebotenen Obstschüssel selbst zu bedienen. Alle Spenden, die wir bis Weihnachten sammeln, investieren wir in die Erfüllung der Wünsche eines Caritas Christkindbriefes. Wir haben schon einen bekommen von einem 9 jährigen Mädchen, namens Elina. Sie lebt mit ihren Eltern in einer Flüchtlingspension und bekommt von uns Winterstiefel und eine Spiel-Schmuckschatulle zu Weihnachten.

4. Weihnachtliche Yogi-Gewürzkekse

Dieses Mal verraten wir euch das Rezept für die herrlichen Yogi-Gewürzkekse. Es ist ein selbst zusammengestelltes Rezept und schon oft getestet worden, schmeckt ganz wunderbar. Am besten gleich probieren:

(Backmenge für ca. 5 Bleche)

½ kg Mehl

125 g Butter

15 dag Zucker (Feinkristall, oder Rohrzucker, muss aber gelöst werden z.b. im Honig, am besten etwas erwärmen, vor dem dazugeben dann erkalten lassen)

30 dag Honig

2 TL Natron

2 TL Lebkuchengewürz

2 TL Ingwerpulver

2 TL Zitronenschale (gerieben, getrocknet)

½ TL Nelkenpulver (Achtung sehr intensiv, nicht zuviel erwischen)

1 ½ TL Kardamom (Pulver)

1 TL Muskat (Pulver)

2 TL Zimt (Pulver)

10 dag Mandeln (gerieben)

1 Ei

Mehl und Butter abbröseln (wie bei Mürbteig) danach alle Gewürze und Zutaten dazu und gut durchmischen. Teig kneten und etwas rasten lassen. Teig auf ca. 4 mm ausrollen und ausstechen. Bei etwa 180 °C bei Heißluft brauchen sie ca. 15 Minuten. Verzieren nach Lust und Laune! Und hmmmmmm genießen!

Gutes Gelingen!



So ihr lieben Yogis und Yoginis – wir wünschen euch einen ruhigen und besinnlichen Advent, ein wunderschönes Weihnachtsfest und viele schöne Stunden mit euren Freunden und Familien!
Das nächste Mal lesen wir uns im neuen Jahr 2008!

Wir freuen uns auf viele heiße Stunden mit euch,
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