

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Saturday, January 05, 2008 8:47 AM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: New Year - New Born Baby - Neujahrsangebot Klangbehandlung und Shiatsu - World Yoga Day 2008

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!

Und welcome back – im neuen Jahr 2008! Also wie es scheint habt ihr alle gute Vorsätze gefasst und seid jetzt wieder voll dabei und kommt zu uns in den Hotroom schwitzen. Der Stundenplan bleibt gleich, wie schon vor Weihnachten – also wir haben nach wie vor 27 heiße Klassen für euch zur Auswahl!!! So jetzt aber gleich zu den NEWS – die wichtigste und meisterwartete Neuigkeit zuerst: unser jüngster kleiner Yogi ist geboren worden!! Hermes – Sohn von Lilli und Herfried Pock, geboren am 26. Dezember 2007. Mehr – und natürlich ein Foto gib't gleich hier, schnell weiterscrollen und lesen...

1. Jüngster Yogi angekommen!!

Juhuuuu! Hermes ist da! Am 26. Dezember um 3:10 Uhr hat Hermes Pock das Licht der Welt erblickt. Er kam mit 3,60 Kilo, einer Größe von 50 cm und vielen, vielen, kleinen, flauschigen, schwarzen Haarlis auf die Welt. Er ist gesund und munter. Lieblings Yogaübungen hat er auch schon: Savasana (am Rücken, am Bauch nicht so gerne...) und Wind Removing Pose ;-) Die ganze Familie ist überglücklich und freut sich, ihn endlich zu haben. Lilli lässt sich bei euch auch herzlich für die vielen Glückwünsche, Emails, Karten und Geschenke bedanken!! Sobald der kleine Hermes ein bisschen gewachsen ist, wird es sicher einen Besuchsnachmittag im Studio geben. Und jetzt spannen wir euch nicht länger auf die Folter – Voilà – hier ist er:



2. Gute Tat (Teil 2) – World Yoga Day

Schon im Vorjahr haben wir an der Charity Aktion: World Yoga Day teilgenommen. Dieses Jahr findet der World Yoga Day am 3. Februar 2008 zwischen 11 und 13 Uhr in Zusammenarbeit mit Amnesty International statt. Am Sonntag, den 3. Februar 2008 stellen Yogalehrer und Yogaschulen weltweit ihre Zeit und Raum gratis zu Verfügung. Zwischen 11 und 13 Uhr werden weltweit in vielen hundert Yogaschulen Klassen abgehalten. So soll das, durch die Zeitverschiebung zu einem großen Yoga-Marathon Tag werden. Alle Klassen und gespendeten Gelder an diesem Tag werden weltweit zur Unterstützung der Menschenrechte gewidmet. Dieses Jahr wird ein Projekt von Amnesty International in China unterstützt. Wir sind heuer wieder mit dabei und bieten eine sogenannte Community Class an - also eine Klasse, die nicht von eurem normalen Block abgebucht wird, oder für die ihr uns etwas zahlt, sondern eine Klasse, die gratis ist. Jede Yogini und jeder Yogi, der in die Klasse am 3.2. um 11 Uhr kommt wird gebeten eine Spende zu geben, die wir dann weiterleiten. Zudem möchten wir auch alle Einnahmen der Obstkassa von Jänner und Februar zu diesem Zweck benutzen.

Der World Yoga Day connected beinahe unzählige Yogis weltweit – egal ob Ashtanga, Iyengar, Lachyoga oder Bikramyoga – alle Yogastile sind dabei. Wir freuen uns auf eine bummvolle Klasse!!

Mehr Details zum World Yoga Day unter: www.world-yoga-day.net

3. Shiatsu und Klangbehandlung Neuheiten

Viele von euch sind schon in die glückliche Rücken- oder Bauchlage in unserem Massageraum gekommen und haben entweder Lisas Shiatsu Behandlung oder Eva Marias Klangbehandlung genossen. Es gibt für euch im neuen Jahr auch zwei neue Angebote:

Hotstone Shiatsu 1 ½ Stunden Verwöhnprogramm: Hot Stone ist eine Massageform, die mit heißen Steinen, die im Wasserbad erhitzt werden, und mit hochwertigen Ölen arbeitet.

Mit den Händen werden zunächst die Energielinien (Meridiane) mit Kräuteröl entlang der Wirbelsäule bis zu den Füßen gezeichnet. Dann werden die Steine entlang der Energielinien aufgelegt und können ihre heilende Wirkung entfalten. Die speziellen Steine werden dazu vorher in Wasser erhitzt und speichern die Wärme erstaunlich lange. Die Wärme beschleunigt lockert tiefe Muskelschichten, die Blutzirkulation wird angeregt und damit für eine verstärkte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff gesorgt. Nebenbei kommt es bei der Hot Stone Massage auch zum gesteigerten Abtransport von Schlackenstoffen. Dann wird der Rest des Körpers mit Mandelöl eingerieben und ein Stein nach dem anderen unter kreisenden und streichenden Bewegungen wieder von den Energielinien abgenommen. Durch die Stimulation der Meridiane werden Organe angesprochen und in Verbindung mit anderen Organen und Körpersystemen kann der gesamte Organismus stabilisiert und nachhaltig gekräftigt werden.

Neujahrsangebot: Hot Stone Shiatsu 1 ½ Stunden Verwöhnprogramm € 90,-, Hara Shiatsu 50 Min. € 60,-
Nähere Informationen und Terminvereinbarung bei Lisa unter: 0650/8891200

Ganzheitliche Klangbehandlung: Energiebalance und Tiefenentspannung mittels tibetischen Planetenklangschalen. Eine Klangbehandlung ist ein ganz besonderes Erlebnis und wird stets individuell auf die betreffende Person und ihre Bedürfnisse angepasst. Die verschiedenen Klangschaalen werden auf-oder der unmittelbaren Nähe des bekleideten Körper platziert und rhythmisch angeschlagen. Durch die feinen Schwingungen, die sich im gesamten Körper ausbreiten, entsteht ein tiefer, herrlicher Entspannungszustand der Harmonie und Ausgleich bewirkt. Die Klangbehandlung führt zum Aufbau des persönlichen Wohlfühlraumes, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie zur Auflösung von Spannungen und Blockaden. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert, der eigene Fokus gestärkt und der natürliche Energiefluss angeregt. Eine gute Gelegenheit um Energie zu tanken und mit frischem Schwung ins neue Jahr zu starten!

Neujahrsangebot: Die erste Klangbehandlung zu € 50,-, jede weitere zu je € 60,- Angebot bis März 2008

Nähere Infos und Terminvereinbarung bei Eva Maria unter: 0650/5600023 (oder du triffst sie persönlich freitags und samstags bei uns im Bikram Yoga College. Behandlungsdauer: ca. 1 ½ Stunden

4. Köstlich und Natürlich

Auf der Suche nach immer neuen und besonderen Xmas Geschenken, haben wir einen ganz super Tipp bekommen: Luculta! Eine neue Internetplattform, wo Spezialitäten und regionale Köstlichkeiten geboten werden. Es gibt auf dieser Website keine Massenware!! Ausschließlich erlesene, authentische Köstlichkeiten von den unterschiedlichsten Regionen Österreichs. Alle Produkte werden natürlich verarbeitet und konserviert, ein Großteil sind Bioprodukte. Inhalts- und Zusatzstoffe klar kommuniziert, es werden keine chemischen Geschmacksverstärker verwendet...

Wir haben lucullische Genüsse entdeckt und alleine das goustieren und schmökern auf der Seite macht schon Appetit...

Vielleicht wollt ihr auch mal reinlicken... Es liegen bei uns im Studio auch Flyer von Luculta zur näheren Information.

Mehr Informationen unter: www.luculta.at

5. Wärmende Erdäpfel-Maroni Suppe

Sooooo... und wer jetzt hungrig geworden ist... genau richtig! Diesmal gibt's wieder etwas besonderes für euch: eine wärmende Erdäpfel-Maroni Suppe.

Zutaten:

1 kleine Zwiebel

1 EL Öl

350g Maroni (vorgkocht und geschält, gibt's fast in jedem Supermarkt im Glas oder Dose)

2 mittelgroße Erdäpfel

1,5 Liter Gemüsesuppe

150 ml Milch oder Kokosmilch

Salz

Pfeffer

Eine Prise Muskatnuss

1 EL gehackter Petersil

Und so geht's:

Die Erdäpfel waschen, schälen, klein schneiden. In der Gemüsesuppe aufkochen. Dann die Maronis (alle bis auf eine kleine Hand voll!) dazugeben,

Die Zwiebeln kurz in Öl anbraten und zur Suppe geben. Sobald Maroni und Erdäpfel weich sind, alles mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren.

Anschließend mit Kokosmilch oder Milch verfeinern, würzen, nochmal aufkochen.

Im Suppenteller mit gehacktem Petersil und den übrig gebliebenen (klein geschnittenen) Maronis servieren! Fertig!

So... ihr Lieben – das wars schon wieder – zum Schluss haben wir noch einen kleinen Tipp für Freunde der guten Musik und des chilligen Abhängens: in einem unserer Lieblingslokale im Deli am Naschmarkt legen Freunde des Hauses auf:

am 12.1. im Deli am Naschmarkt ab ca 17,30 statt. Schaut vorbei und grooved ein bissl mit Clemens und Rob!

Mehr Informationen unter: bazoozocrew.net

Das gesamte Bikram Yoga Team wünscht euch SIMPLY THE BEST für 2008!

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