

Bikram Yoga College Wien

From: Bikram Yoga College Wien [info@bikram.at]
Sent: Friday, February 01, 2008 9:39 AM
To: 'Bikram Yoga College Wien'
Subject: Bikram Yoga in ORF 2 - World Yoga Day Gute Tat - Lost and Found - Yogavirgins neu - noch mehr Angebote: Yoga für Schwangere und Yogakids
Attachments: image001.jpg; image002.jpg; image003.jpg

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

Heute 18.30 Uhr heißt es dringend Fernseher einschalten!! – euer Bikram Yoga College wurde von der ORF Servicesendung ‚konkret‘ auf Biegen und Brechen getestet – mal sehen wie wir abgeschnitten haben!

Der World Yoga Day rückt näher und wir brauchen euch dazu – kommt in die 11 Uhr Community Class am Samstag, den 2.2.!!!

Unser Lost and Found platzt aus allen Nähten... bitte holt eure Sachen ab!!

1. konkret: Bikram Yoga College Wien

Liebe Yogis – es ist sehr spannend und aufregend für uns – wir haben soeben erfahren, dass wir ins Fernsehen kommen!! Die Servicesendung *konkret* auf ORF 1 bringt einen 4 minütigen Beitrag über Bikram Yoga und unser Bikram Yoga College... Wir sind schon gespannt, was konkret von uns hält!! Wer Interesse hat, bitte am Freitag um 18.30 Uhr ORF 2 einschalten!!

Mehr Infos am Freitag den 1. 2. 2008 unter <http://tv.orf.at/konkret/>

2. Gute Tat – jetzt wird's ernst: World Yoga Day

Helft mit uns den World Yoga Day zum Erfolg zu machen! In hunderten Studios weltweit wird am 3.2. zwischen 11.00 und 13.00 Uhr Yoga gemacht... Was müssen das für Energien sein, die da entstehen!! Wir machen aus dieser Klasse eine Community Class – das heißt sie ist gratis und wir erbitten nur Spenden von euch. Alle teilnehmenden Yogastudios weltweit machen es genauso und die eingenommenen Spenden unterstützen ein Projekt von Amnesty International in China. Wir werden auch die im Jänner gesammelten Einnahmen aus der Obstkassa dem World Yoga Day Projekt zukommen lassen!! 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 gut besuchte Klasse!! (ist für einen guten Zweck!! - im Notfall machen wir auch die Lobby auf!! J) Wenn ihr nicht in diese Klasse schafft und dennoch spenden wollt, bitte einfach beim Yogalehrer am Sign In Desk abgeben oder in die Obstkassa – THANX!!!

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



3. Lost and Found

Es freut uns zu sehen: Yoga scheint euch mehr und mehr in einen inneren Entspannungszustand zu versetzen, oder ihr seid schon ganz losgelöst von all euren weltlichen Besitztümern.... Anders können wir uns die vielen vergessenen Matten, Mattentaschen, Handtücher, Yogaoutfits, Toiletetascherl etc. nicht erklären... J Unsere Fächer für Lost and Found Gegenstände platzen schon aus allen Nähten und wir haben deshalb einen großen Wäschekorb aufgestellt. Die vergessenen Matten lagern wir alle derweil im Massageraum, allerdings – ihr wisst, unser Raumangebot ist begrenzt und wir tun uns schwer unsere täglichen Utensilien wie Klopapier, Waschpulver und Co unterzubringen, weil wir vergessene Matten lagern... Wir bitten euch daher – holt eure Sachen ab, auch wenn ihr derzeit in Yogapause seid – eure Matten sind hier... J

Alles, was bis Ende Februar nicht abgeholt wurde, kommt zu Humana.

4. Yogavirgins neu – viele Yogis lieben Bikram Yoga...

Der Jänner ist jetzt schon das dritte Jahr hintereinander der Monat, in dem die meisten Yogis Lust bekommen in Yoga zu gehen... So auch dieses Jahr musset ihr euch sicher das eine oder andere Mal in einer 18 oder 19 Uhr Klasse sehr klein machen, zusammenschichten lassen und Matte an Matte stehen. In vielen Studios Europas und Amerikas ist die Situation ähnlich, allerdings möchten wir mit allen Mitteln versuchen für unsere Yogis die Situation zu verbessern. Daher gibt es jetzt eine Sofortmassnahme, die sicher Entlastung bringen wird: ab 1.2. gilt die Yogavirgin-Card oder das Schnupperangebot (nur erwerbbar in/vor der ersten Stunde, einmal gültig pro Person) nicht mehr für die 18 oder 19 Uhr Klassen. Bitte dran denken, wenn ihr in Zukunft euren Freunden vom Bikram Yoga College erzählt. Die 18 und 19 Uhr Klassen sind nicht für Neukunden gedacht. Sollten dennoch volle Klassen vorkommen, es gilt immer: es geht ums Yoga und nicht allzu sehr um die äußeren Umstände (Temperatur, Lehrer, Platz,...) Gerade in solchen Klassen, die einem mental mehr abfordern, lernt man oft am meisten über sich, denn das Yoga ist wie ein Spiegel des Altas und was wir in 90 Minuten schaffen, hilft uns oft es dann auch in alltäglichen Situationen erfolgreich einzusetzen.

5. Noch mehr Yoga für euch: Yogakids und Yoga für Schwangere

Falls bei jemanden von euch fleißigen Bikram Yoginis der ‚Klapperstorch‘ zugeschlagen hat, gerade erst oder schon vor 6-9 Jahren, dann informiert euch doch bei uns – per Email oder Telefon – über zusätzliche Tipps und Angebote für Kinder (Yogakids) - ab März 2008 und Schwangere - ab sofort.



6. Mitte stärkendes - Süßes Apfelfrühstück

Wenns doch nochmal so richtig kalt wird könnt ihr euch mit diesem Frühstücksvorschlag so richtig schön von innen wärmen. Sicher bald die Lieblingspeise von allen Großen und Kleinen...

Zutaten:

½ - 1 Tasse Süßreis
1 Apfel
2 EL Apfelsaft
Kardamon
Frischen Ingwer
1 Prise Salz
1 Prise Kakao
Etwas geriebene Zitronenschale

So einfach wird's gemacht:

Süßreis oder auch Mochi-Reis, wie er genannt wird, gehört dem Element Erde an und wird vor dem kochen noch heiß gewaschen, um die Bitterstoffe auszuwaschen. Danach die gewünschte Menge Süßreis in heißem Wasser gar kochen.

In einem extra Topf etwas Apfelsaft erhitzen, geschälte und geschnittene Äpfel (ihr könnt aber jedes süße Obst verwenden) dazu, mit Kardamon und geriebenen Ingwer würzen, eine kleine Prise Salz, geriebene Zitronenschale, etwas Kakao dazu (kann man natürlich weglassen) und köcheln lassen.

Den gekochten Süßreis beimengen und - Voila! Bon Appetit – und der Tag beginnt, mit etwas Warmem im Bauch!

Je nach Belieben passen Mandelmuss, geröstete Nüsse und Gerstenmalz sehr gut dazu.

Wenn Ihr diese Reihenfolge beim Kochen genau einhaltet, dann wird es ein Gericht nach der traditionellen chinesischen 5 Elemente Küche!

So – ihr lieben Yogis – damit sind wir wieder fertig für dieses Monat und wünschen euch einen wunderschönen und lustigen Februar!
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