

Von: Bikram Yoga College Wien [mailto:info@bikram.at]

Gesendet: Montag, 05. Mai 2008 19:39

An: 'Bikram Yoga College Wien'

Betreff: Hottest Yogi in Town - Success Stories - Bodies/die Ausstellung - 30 hot days im Juni-Morgenstund' hat Brei im Mund!

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

Et voilà – hier ist der Mai-Newsletter, diesmal ein bissl später im Monat als sonst, dafür mit umso mehr Neuigkeiten und Tipps.

1. Be the Hottest Yogi in Town - Hot Yogi Etiquette

Wir haben heuer viele, viele neue Yogis dazubekommen. Damit ihr alle zu den ‚Hottest Yogis in Town‘ werdet und für alle – die Yogavirgins und die routinierten Yogis - das Yogieren noch angenehmer, reibungsloser und entspannender abläuft, haben wir die wichtigsten Tipps und Regeln für euch zusammengesucht und die sogenannte ‚Hot Yogi Etiquette‘ verfasst. **Erste und wichtigste Regel ist natürlich: Genießt eure Zeit im Bikram Yoga College! Lasst alles hinter euch und geht ein bisschen wie neu geboren wieder raus ☺!**

Die Hot-Yogi-Etiquette wird es bald im Internet zum Download geben, derzeit aber vor allem als Kopie für jede Yogavirgin. Im Attachment findet ihr den genauen Wortlaut. Also versucht bitte alle die ‚Hottest Yogis in Town‘ zu sein!

2. Success Stories und Yogi Anekdoten

Als wir mit Bikram Yoga begonnen haben und uns überlegten ein Studio aufzumachen, war für uns beide von Anfang an ein Hauptgrund, dass ihr Yogis mit einem entspannten Lächeln im Gesicht das Bikram Yoga College verlasst... Also egal, wie gestresst, genervt, krank, verkatert oder unleidig ihr euch fühlt, wenn ihr zu uns kommt... nach der Bikram Yoga Klasse fühlt ihr euch sicher besser... und das sieht man euch dann meistens auch an. ☺

Viele von euch kommen immer wieder zu uns und erzählen uns ihre größeren und kleineren Erfolge, die sie mit Bikram Yoga gemacht haben. Da gibt es tolle Stories – Bikram Yoga kann bei zu hohem Blutdruck helfen, gegen Migräne, Menstruationsbeschwerden/PMS, Depressionen, Magersucht usw. usw. (die Liste ist beinahe unendlich lang) Vor allem bei chronischen Krankheiten wurden schon große Erfolge verbucht. Auf www.bikramyoga.com gibt es einen eigenen Menüpunkt mit vielen Testimonials von Yogis. Wir wollen nun von euch wissen: Warum kommt ihr ins Bikram Yoga College yogieren? Egal – wie kurz oder wie lang ihr uns schreiben möchtet, falls ihr Lust habt, schickt uns doch bitte eure persönlichen Success Stories oder lustigen Yogi Anekdoten!!

3. Bodies – Faszination menschlicher Körper

Ein bissl creepy und gruselig ist das Ganze schon, aber auch sehr spannend und lehrreich. Die Rede ist von der ‚BODIES‘ Ausstellung im Wiener Gasometer. Hier wird Einblick ins tiefste Innerste geboten: Die Ausstellung zeigt mehr als 200 menschliche Körper und Organe, die durch ein spezielles Verfahren konserviert wurden. Die Besucher können den menschlichen Körper bis ins kleinste Detail ins Visier nehmen und studieren. Die Präparate zeigen Knochen, Gelenke, Muskeln, Adern, Nerven. Also vor allem für euch Yogis, wenn ihr wissen wollt, von wo bis wo eigentlich der Ischiasnerv wirklich verläuft oder welcher Muskel genau der Trapezmuskel ist, dann begeben euch in den Gasometer, wirkt fast wie ein Anatomieatlas!



Mehr Info unter: www.bodiesvienna.at

Ausstellung läuft bis 31. August 2008

Gasometer City (Gasometer D), (U3 Station Gasometer)

Guglgasse 6-14

1110 Wien

Öffnungszeiten:

Sonntag – Mittwoch: 10h – 19h

Donnerstag - Samstag: 10h – 21h

Ticket Preise:

Erwachsene: € 20,-

Senioren (+65J.)/Studenten: € 16,-

Kinder (4-15J.): € 10,-

4. Für eure langfristige Planung - 30 hot days... sie kommen wieder...

So viele Yogis haben uns schon gefragt, ob es heuer wieder eine 30 Day Challenge geben wird. Hier kommt die Antwort: JAAA!!! Der ganze Juni steht wieder voll im Zeichen der Challenge. Also – wer Lust hat sich mal besonders herauszufordern, wer seine Praxis vertiefen will, abnehmen und entschlacken will oder einfach mal eine intensive Yogaerfahrung machen möchte ... der ist hier richtig. 30 heiße Tage, jeden Tag Bikram Yoga: so funktioniert die Challenge. Du machst 30 Tage hintereinander Bikram Yoga. Du kannst irgendwann im Juni damit beginnen und hast 2 Guttage. Das heißt, wenn du bis zu 2 Mal nicht kommen kannst oder krank bist, kannst du an anderen Tagen mit einem Double (also 2 Yogaklassen an einem Tag) wieder aufholen. Solltest du nicht den ganzen Juni im Lande sein, auch dafür gibt's oft eine Lösung. Mittlerweile gibt's es mehr als 800 Bikram Studios weltweit, also unbedingt auf www.bikramyoga.com (Classfinder) schauen, ob's in eurer Urlaubs- oder Arbeitsdestination nicht auch ein hottes Studio gibt!! Ihr könnt auch ein paar Klassen eurer Challenge in einem anderen (Bikram) Studio absolvieren. Wir brauchen nur eine Bestätigung.

Allen Yogis, die Challenge machen, werden ihre laufenden Karten eingefroren und kauft euch für die Dauer der Challenge einfach eine Monatskarte (gültig genau 30 Tage), außer ihr habt so und so eine 6- oder 12-Monatskarte bei uns. Es wird wieder ein großes Plakat geben, mit all euren Namen drauf und für jede geschaffte Klasse könnt ihr ein Pickerl mit Datum aufkleben! Am Ende sollten 30 kleine runde Pickerl in den Feldern kleben. Wer es geschafft hat, bekommt von uns auch dieses Jahr wieder eine kleine Überraschung!!

Alle, die sich zur Challenge anmelden möchten, können das per Email tun. Offizieller Start ist der 1. Juni (ihr könnt aber den ganzen Juni über anfangen). Ihr bekommt dann auch gerne noch Infomaterial mit extra Tipps zu Essen und Körperpflege in der Zeit der Challenge.

Damit euch die Planung der Challenge leicht fällt und ihr genug Möglichkeiten zum Yogieren bekommt, behalten wir auch noch im Juni unseren normalen Stundenplan und reduzieren heuer nur im Juli und August die Klassen für den Sommerstundenplan.

5. Morgenstund' hat Brei im Mund

Hmmm – diesmal lecker, leicht und schnell: Morgenstund' Hirse Buchweizen Brei mit Früchten und Samen - diesmal kein Rezeptvorschlag von uns, sondern schon fertig zum Kaufen, selber zubereiten und variieren. Ihr könnt den Brei entweder mit Wasser, Milch, Reismilch oder Sojamilch aufkochen und dann mit frischem Obst, Samen, Nüssen, Honig oder Ahornsirup noch verfeinern. Unser Tipp: den Tag mit ein paar Löffeln warmem Getreide-Frühstück zu beginnen, hilft dir den Tag kraftvoll zu starten – noch dazu ist der Brei schnell gemacht, leicht verdaulich, gut verträglich und glutenfrei. Ab sofort bei uns im Studio erhältlich um € 10,-.

So – ihr lieben Yogis und Yoginis – damit sind wir schon wieder am Ende unserer News. Wir freuen uns auf euer Feedback wie immer und vor allem sind wir gespannt auf eure Success Stories.

Wir wünschen euch viele sonnige Tage und herrliche heiße Stunden bei uns im Hotroom – den ganzen Mail!

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

Hot-Yogi Etiquette - ein paar Tipps und Regeln fürs noch entspanntere Yogieren:

Erste und wichtigste Regel: Genießt eure Zeit im Bikram Yoga College! Lasst alles hinter euch und geht ein bisschen wie neu geboren wieder raus ☺!

Yoga needs Discipline: Bitte kommt alle pünktlich. Einlass ist 20 Minuten vor der Klasse, damit die Yogis vor Euch noch in Ruhe Savasana genießen können. Yogavirgins (also neue Yogis) kommen bitte mindestens 15 Minuten bevor die Klasse beginnt! Die Tür ist während der Klasse zugesperrt und wer nicht rechtzeitig da ist, kann nicht mitmachen, sorry....

Good Karma: Bringt eine Yogamatte, 2 Handtücher und Wasser mit, ihr könnt alles auch um je € 1,- von uns bekommen. Wenn ihr euch Handtücher (bei 6 oder 12 MK sind 2 Handtücher inklusive, zusätzliches Handtuch kostet auch € 1,-) oder Matten ausborgt oder Wasser, Säfte nehmt, bitte nicht vergessen zu zahlen! Wir vertrauen auf eure Ehrlichkeit! Die schmutzigen Tücher und leeren Flaschen kommen in die dafür vorgesehenen Behälter!

Detox: 3 Stunden vorher nichts essen, tagsüber schon viel Wasser trinken! Aufmerksam sein was ihr esst, es wird euch plötzlich auffallen, was ihr nicht so gut verträgt. Bitte versucht unbedingt kurz vor und nach der Klasse nicht zu rauchen. (Einigen ist so sogar schon das Aufhören gelungen. ☺) Bei Fieber, akuten Zuständen oder Schmerzen, Entzündungen oder unter Einfluß von Alkohol, Drogen, Medikamenten bzw. Schmerzmittel nicht in den Hotroom kommen!

Pure Yoga: Liebe Yoginis - bitte entfernt vor der Klasse Make Up (besonders Augen, brennen sonst) und Schmuck oder Uhren. Es gibt in den Garderoben Watte pads zum abschminken und kleine Fächer im Hotroom für euer ‚Geschmeide‘. Und an alle Yogis und Yoginis: Für euch und eure Co-Yogis ist es besser ohne Parfum, Deo (kann in der Wärme sehr intensiv werden, Reaktionen mit der Haut) oder Bodylotion (wird alles sehr rutschig) im Hotroom. Manchmal tut es gut vor der Klasse zu duschen (vor allem, wenn du schon einen langen Tag hattest.)

Quality time: Der Hotroom soll ein ruhiger und angenehmer Ort sein. Manche Yogis kommen schon etwas früher um zu meditieren, um sich vor der Klasse zu akklimatisieren oder zu entspannen. Bitte gebt ihnen die Gelegenheit und verhaltet euch im Hotroom still. Es tratscht sich viel besser auf den Bänken in der Lobby vor oder nach der Klasse. Keine (eingeschalteten oder Vibracall) Handys und keine Schuhe im Hotroom. Eure Wertsachen deponiert bitte im dafür vorgesehenen Regal und nicht bei der Matte, man sollte den Alltag während der Klasse auf Abstand halten. Rutschgefahr: Wenn ihr stark schwitzt, dann bitte nach der Klasse die ärgsten Lacken mit einem kleinen Handtuch aufwischen.

Yoga means Union: Nehmt Rücksicht auf die Yogis um euch, seid nett zueinander und verschenkt ein Lächeln, selbst wenn es mal enger wird im Hotroom oder den Garderoben. Kommt mit einem offenen Herzen, genießt das angenehme Wohlbefinden nach der Klasse.

Und last but not least... Mind over matter: es dreht sich nicht immer um die Hitze, die Luftfeuchtigkeit, den Lehrer oder das Licht. Es geht um dich! Steiger dich nicht rein, sondern versuch die Situation bestmöglich zu schaffen. Jeden Tag, wo du Zeit hast Yoga zu machen, nutz es aus, weil die Klasse jedes mal neu und anders ist. Sich von äußeren Dingen zu sehr ablenken zu lassen und dadurch ein diktiertes Leben zu führen, ist genau das was wir versuchen hinter uns zu lassen. Dadurch werden diese Situationen auch im Alltag leichter zu schaffen.

**Danke ihr lieben Yogis – wir freuen uns auf viele heiße Stunden mit euch!
Namaste und Bis Morgen!**