

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

Gesendet: Montag, 25. August 2008 22:01

An: 'Bikram Yoga College Wien'

Betreff: Extraklassen im September - das Tuchplus - Newsletter zum nachlesen auf unserer Website - Biokistl und spätsommerlicher Salat

Liebe Yogis und Yoginis!

Welcome back at home! – langsam trudeln alle wieder in der Stadt und somit auch bei uns im Bikram Yoga College ein. Wir freuen uns, dass ihr wieder da seid und schicken euch diesmal den Newsletter schon etwas früher als sonst, weil wir nämlich wieder einige Klassen einschieben werden im September...

Also aufgepaßt - es gibt neue Klassen im September und ab Oktober dann den großen neuen Herbststundenplan (auch schon eine Preview hier in diesem Newsletter :))

1. Neuer Stundenplan September und Herbst 2008

Hier zum ausschneiden bzw. fürs Geldbörsel! die Septemberklassen!

Septemberstundenplan					
Mo		16.00	18.00	20.00	
Di	9.00	15.00	17.00	19.00	
Mi	7.00	14.00	18.00	20.00	
Do	9.00		17.00	19.00	
Fr	7.00	9.00	15.00	17.00	
Sa		10.00	12.00	18.00	
So		10.00	12.00	17.00	19.00

Im Herbst sind viele komplett neue Klassen und Altbewährte am Stundenplan! Achtung Samstag und Sonntag sind wieder wie im Vorjahr um 9 und 11 Uhr Klassen! Wir hoffen, da ist wieder was für euch dabei, damit ihr das Yogieren gut in euren Tagesablauf einplanen könnt.

Herbststundenplan 1.10. - 31.12.2008					
Mo		14.00	16.00	18.00	20.00
Di	7.00	9.00	15.00	17.00	19.00
Mi	7.00	9.00	14.00	18.00	20.00
Do		9.00	11.00	17.00	19.00
Fr	7.00	9.00	15.00	17.00	
Sa		9.00	11.00		18.00
So		9.00	11.00	17.00	19.00

An Feiertagen 9.00 , 11.00 und 19.00 Uhr!

Die Silentclass bleibt wie immer!

2. Das Tuch-Plus ab September

Wir haben es im Juni schon mal vorab angekündigt... Ab 1. September ist es dann wirklich so weit... Die Handtücher werden zum Ausborgen ab 1. September 2008 € 2,- kosten. Für uns und sicher auch für euch ist dabei der Umweltgedanke wichtig.

Wie viele von euch wissen, haben sich die Preise für die Halbjahreskarte und Jahreskarte seit unserer Eröffnung am 11.11.2005 nicht erhöht. Ab September werden sich diese dem Markt anpassen. Wir haben uns dafür aber eine Variante ausgedacht, die denen, die ein bissl sparen müssen entgegenkommt und uns auch helfen wird, mit unseren Wäschebergen ein wenig besser fertig zu werden. Der Preis der 6- bzw. 12 MK wird gleich bleiben, nur die Handtuchbenutzung ist nicht mehr integriert für alle Halbjahres oder Jahreskarten, die neu ab 1. September beginnen bzw. die ab 1. September verlängert werden.

Neu ist aber: Ihr könnt, wenn ihr auf keinen Fall auf unser Handtuchservice verzichten möchtet, eine 6 MK oder 12 MK **Plus** kaufen, das heißt ihr zahlt € 15,- pro Monat auf und bekommt zu jeder Klasse 2 Handtücher dazu.

Hier unsere neuen/alten Preise:
HK € 90,-/Monat (ohne Handtuch)
HK plus € 105,-/Monat
JK € 80,-/Monat (ohne Handtuch)
JK plus € 95,-/Monat

Für alle „alten“ Verträge gilt natürlich noch der bestehende Deal bis sie auslaufen.

3. Yogakids

Sind schon einige zum Schnuppern angemeldet, aber es gibt auch noch freie Plätze für Kids, die gerne mal Yoga ausprobieren möchten. Meldet euch doch bei Interesse - einfach per Telefon (0664 545 2960) oder per Email (info@bikram.at)

4. 'Email-lose Yogis' bzw. Newsletter verpasst

Solltet ihr keine Email Adresse haben, euer Spamordner unsere Newsletter fressen oder ihr erhaltet unseren Newsletter aus sonst irgendeinem Grund nicht regelmäßig - es hängen im Studio immer an den Spiegeln in den Umkleiden und auf der Eingangstüre

ausgedruckte Versionen. Oder ihr könnt online nachlesen. Es gibt unseren Newsletter als PDF File zum download bzw. zur Ansicht auf unserer Website www.bikram.at unter dem Punkt Newsletter (<http://www.bikram.at/newsletters.html>). Da könnt ihr alles nachlesen!

5. Bikram und Rajashree am 18. Oktober in London

Bikram - unser Yogameister – und seine Frau Rajashree kommen nach London, und es wird mit Sicherheit ein Riesenevent. Bikram und Rajashree halten zum ersten Mal in Europa ein Seminar gemeinsam. Einige von uns Lehrern sind schon angemeldet und fahren hin um sich frische Yoga Energy zu holen! Wir haben auch schon von einigen Yogis fixe Anmeldungen, also werden wir auch Gelegenheit haben gemeinsam zu yogieren. Es gibt eigentlich keine Voraussetzungen, um an dem Seminar teilzunehmen, nur dass euch Bikram Yoga taugt ☺ - Also nicht vergessen: „Never too bad, never too late, never too old, never too sick to start from scratch and being all over again!“

Dieses Seminar wird nicht von uns, also dem Bikram Yoga College Vienna organisiert, sondern vom Headquarter, dem Bikram Yoga College of India in L.A.

Zur Abwicklung: wir sind nur die Vermittlungsstelle und leiten eure Anmeldung und Einzahlung weiter ans Headquarter und wiederum deren Infos an euch, bitte aber unbedingt alle Anmeldungen über uns laufen lassen!! Danke!!

6. Biokistl: alles frisch geerntet, biologisch und frei Haus... Rezept für einen spätsommerlicher Salat

Obst und Früchte des Feldes werden jetzt langsam abgeerntet. Der Herbst kommt und euer Immunsystem braucht wieder einen extra kleinen Kick ;) Wir möchten euch deshalb etwas besonders Feines empfehlen, was euch auch den Alltag erleichtern wird...

Der Biohof Adamah bringt euch jede Woche frisch ein Obst- und Gemüse-Kistl nach Hause. Es gibt unterschiedliche Kistl-Arten (für Gemüseliebhaber, Singles, Wurst und Käsekenner bis zur Großfamilie), aber überall ist dieselbe hochwertige Bio-Qualität drin. Also ihr könnt nach Herzenslust zuschlagen!

Mehr Infos unter www.adamah.at

Wenn ihr dann euer erstes Kistl habt, dann könnt ihr diesen spätsommerlichen Salat ausprobieren:

Zutaten (4 Personen):

6 Feigen
2 Birnen
1 Handvoll Nüsse (Pinien und Walnüsse)
Grüner Salat
Ca 100 Gramm milder Ziegenkäse
Essig
Öl
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen)
1 EL Walnussöl
Baguette

So geht's:

Den Salat waschen, abtropfen und klein zupfen. Die Birnen waschen, trocknen und vierteln, das Gehäuse entfernen und jedes Viertel in drei Spalten schneiden. Die Feigen sechsteln. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die andere Nüsse mitschwenken und beiseite stellen. Marinade macht ihr nach Belieben eher mild, alle Zutaten vermischen und erst kurz vor dem Servieren mit dem Walnussöl beträufeln!

Das Baguette schneidet ihr in Scheiben und röstet es einseitig im Rohr, danach die ungeröstete Seite mit dem Ziegenkäse belegen und hellbraun backen ☺ - entweder ihr schneidet das Baguette sehr dünn, dann könnt ihr Croutons draus machen, oder ihr schneidet das Baguette etwas dicker und serviert zum Salat Ziegenkäsetoast.

Fertig! Gutes Gelingen!

Bis bald, bei uns auf der Matte!!

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