

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

**Gesendet:** Freitag, 31. Oktober 2008 18:07

**An:** 'info@bikram.at'

**Betreff:** Pfandflaschen - Mama go Yoga - Alle guten Dinge sind 3 - Do you believe in Karma?

### 1. Endlich gibt es Pfandflaschen!

Nachdem wir uns einmal kurz die mehr oder weniger 180 Wasser-Plastikflaschen ausgemalt hatten, die wir alle gemeinsam jede Woche produzieren und dann noch überlegten, wie viele Wochen wir schon... na ja. Auf jeden Fall, gibt es jetzt bei uns im Yogastudio Pfandflaschen. Noch mehr gute News: es ist mehr drin in der Flasche (1 l), und sie kostet weiterhin € 1,- und wir verlangen kein Pfand. ☺ und... so manch einer wird sich freuen, dass es in den Klassen – mit Flaschen-Schraubverschluss - nun stiller ist..

Wir hoffen ihr freut euch mit uns und helft indem ihr uns die Flaschen wieder zurück gebt, ihr könnt sie entweder in die Kisten neben dem Kühlschrank zurückstellen oder in den Korb neben dem Eingang unter unserer Wall of Yogis hineinschmeißen. Danke!!

### 3. Mama go Yoga

Da Mamis meistens wenig bis gar keine Zeit haben, sich Entspannung, Ruhe und Kraft im Yoga zu holen, haben wir eine liebe Kinderbetreuerin gefunden, die während den Klassen auf eure Lieblinge aufpassen kann. Elli ist ihr Name, sie macht gerade die Ausbildung zur Volksschullehrerin (an der KPH Vienna – Kirchlich pädagogische Hochschule Wien) und hat viel Erfahrung mit Babysitten und Kinderbetreuung. Sie wird ab November vorerst einmal pro Woche – am Montag während der 16 Uhr Klasse – auf eure Kids und Babies schauen, während ihr ungestört und relaxed Yoga machen könnt. Bitte ruft sie an und macht alles direkt mit ihr aus. Sie kann je nach Alter der Kinder bis zu 3 Kinder nehmen, aber nur gegen Voranmeldung. Hier ist ihre Nummer: 0676 529 7813

### 3. Alle guten Dinge sind 3 (aber auch 4, 5, 6, 7, 8, usw.)

alle guten Dinge sind 3..

3 ist die Zahl der Vollkommenheit

die Zahl der Trinität

die erste zusammengesetzte Zahl, eine heilige Zahl

3 steht für Stabilität...

Klingt alles sehr gut! Besser noch für uns und euch alle, weil unser Bikram Yoga Studio heuer seinen 3ten Geburtstag feiert!! Ihr seid ALLE herzlich eingeladen zu **unserem 3 Jahres Fest am Sonntag, den 9. November ab 17 Uhr im Studio.**

Bitte nehmt unbedingt auch eure family and friends mit! Vielleicht eine gute Gelegenheit für (noch) ‚Yogavirgins‘ oder auch wenn ihr schon länger nicht mehr bei uns schwitzen ward, könntet ihr so mal wieder connecten und auf einen ausgiebigen Tratsch und herrlichstes Essen aus der Bio-Küche St. Josef (im 7. Bezirk) vorbeikommen.

Sagt uns unbedingt Bescheid ob ihr kommt und zu wievielt! Entweder wenn ihr das nächste Mal yogieren kommt, oder ihr schickt einfach ein Mail an [info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)!

### Achtung: Die Abendklassen entfallen an diesem Tag!

### 4. Do you believe in Karma?

Es gibt vier große Yogawege, die für jeden Menschen gangbar sind: Jnana Yoga (Weg der Erkenntnis, des Studiums der Schriften, des Wissens), Bhakti Yoga, (Yoga der Hingabe, der Liebe), Raja Yoga (der Weg der Meditation, dazu zählen auch die Asanas, da sie auf die Meditationspraxis vorbereiten) und Karma Yoga.

Karma Yoga ist das Yoga der Tat und wird auch als Yoga des selbstlosen Dienstes bzw. das Yoga des selbstlosen Handelns bezeichnet...

Bist du ein selbstloser Yogi, eine selbstlose Yogini und kommst regelmäßig zu uns in Yoga? Dann kannst du vielleicht in Zukunft bei uns Karma Yoga machen. Du hast sicher schon mal von Good Karma gehört ;) - das heißt du hilfst uns 3 Mal in der Woche am besten bei zwei der Abendklassen oder am Wochenende bei den Vormittagsklassen (eine der beiden Klassen kannst du dann gleich mitmachen) und kannst dafür gratis in Yoga kommen so oft du willst.

Es gibt 3 fixe Termine (mit Plan) in der Woche (bitte melde dich nur bei uns, wenn du mindestens ein halbes Jahr Zeit hast Karma Yogi zu sein) wo du vor und nach den Klassen mithilfst (Hotroom wischen, lüften, Tee kochen, Obst herrichten, Wäsche rein und rausgeben, Trockner anfüllen, usw.....). Wir machen den Plan der Karma Yogis immer im Monat davor, im November bräuchten wir schon ab sofort jemanden. Also vielleicht hast du Zeit und Lust unser Team zu unterstützen? Wir freuen uns schon auf dich...

Bitte melde dich bei Lilli oder Kathi – einfach ein Email schicken oder anrufen unter: 0664 545 2960!

### 5. Duftender Kürbis mit Spinat und Datteln - zaubert die Herbstfarben in eure Kochtöpfe

Draußen ist alles in schöne warme Farben getaucht, die Blätter orange, rot und saftig braun und in unseren Kochtöpfen kann's genauso sein.

#### Zutaten:

1 Kürbis (am besten Hokkaido) ca. 600g

500 g Blattspinat

Salz

2 Tomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100g frische Datteln auch getrocknete

1/2 Döschen Safranfäden

4 EL Olivenöl  
Gemahlener Pfeffer  
1/2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)  
1/4 TL Zimt  
Frische Petersilie oder Koriander

**Und so geht's:**

Spinat kochen und abtropfen lassen.  
Kürbis mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten im Olivenöl, Safran in 100ml  
Wasser anrühren und dazugeben, geschnittene Datteln und Tomaten dazugeben mit Gewürzen abschmecken und Harissa,  
Hitze klein stellen, Deckel drauf bis Kürbis bissfest ist, dann Spinat dazu und frische Kräuter. Fertig!! Wärmt schön von innen  
auf und ist ein wahres Erlebnis für den Gaumen und die Augen – müsst ihr testen!

Also dann – wir sehen euch bald bei uns im Hotroom und hoffentlich ja am 9.11. ab 17 Uhr bei unserer Geburtstagspartyyyy!!  
(Anmelden nicht vergessen ☺)

Lilli und Kathi

**"Never underestimate yourself"**  
**Bikram Choudhury**

Bikram Yoga College  
Neubaugürtel 47/5/1  
1150 Wien

T: 0664-545-29-60  
M: [info@bikram.at](mailto:info@bikram.at)  
W: [www.bikram.at](http://www.bikram.at)

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.