

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

**Gesendet:** Dienstag, 02. Dezember 2008 18:20

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

**Betreff:** Feiertagsyoga- Weihnachts 'Gute Tat' - Heiße Weihnachtsgeschenke - Lesetipp für die Ofenbank - Special Weihnachtskekse

**Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!**

Bald ist Weihnachten und wir wissen schon, dass dies für euch alle eine meistens recht bewegte Zeit ist. Daher haben wir besondere ‚Goodies‘ im Dezember für euch. Außerdem haben wir über Weihnachten natürlich für euch offen und freuen uns, wenn ihr vorbeischaud um zu yogieren. Geschenksideen gibt's auch – also schnell weiterscrollen und weiterlesen...

### 1. Auch zu Weihnachten yogiert es sich gut!

Weihnachten rückt näher und wir haben viele, viele Klassen für euch rund um die Weihnachtsfeiertage. Wir haben die Klassen so gelegt, dass ihr neben der besinnlichen Zeit auch schöne schweißtreibende Stunden bei uns im Hotroom bequem einplanen könnt. Es gibt übrigens auch wieder Pickerl mit dem Feiertagsstundenplan für euch bei uns am Desk! Die Silent Class bleibt wie immer!

### Feiertagsplan 23.12.08 -1.1.09

23.12.	7.00	9.00	17.00	19.00
24.12.		11.00		
25.12.		HAPPY X-MAS!!!!!!		
26.12.			17.00	
27.12.		9.00	11.00	18.00
28.12.		9.00	11.00	19.00
29.12.			16.00	18.00
30.12.		9.00	17.00	19.00
31.12.		9.00	11.00	
01.01.			17.00	19.00

Achtung: am **Christtag, den 25. Dezember haben wir geschlossen** und wünschen Euch einen schönen Tag im Kreise eurer Liebsten!

### 2. Weihnachts - GUTE-TAT - Christkindlbuttons

Erinnert ihr Euch noch an Euren ersten Brief ans Christkind? Wie aufgeregt ihr ward, als ihr ihn aufs Fensterbrett gelegt habt? Und als dann am 24. Dezember eure Wünsche erfüllt wurden?

Wir wollen dieses Jahr zu Weihnachten gemeinsam mit euch eine gute Tat vollbringen und haben etwas ganz besonderes gefunden. Es gibt auch in Österreich arme Kinder in Not und ohne Eltern. Wir werden einigen dieser Kinder ihre Christkindl Brief-Wünsche erfüllen und ihr könnt uns dabei helfen. Wir haben super Motive für Buttons entworfen und diese anfertigen lassen. Ein Button kostet € 2,- und wenn du alle 6 nimmst, bekommst du sie um € 10,-. Die Buttons sind auch super Geschenke und mit dem gesamten Erlös geht das Christkind für Waisenkinder im Heim Weihnachtsgeschenke kaufen!



### 3. Heiße Weihnachtsgeschenke

Habt ihr schon alle Weihnachtsgeschenke? Wenn ja, WOW – gut gemacht und wie schön für euch! Wenn euch noch ein paar Sachen fehlen, dann schaut mal bei uns im Regal - dieses Jahr bieten wir wieder ein großes Yogi-Xmas Package an und ein Yogi-Xmas-Duft Package.

#### Großes Yogi-Xmas Package

Besteht aus 1 Matte und 1 Mattentasche, 1 KleanKanteen Flasche und 1 Monatskarte

Du bekommst das Package statt um € 160,- um € 130,-!

Ein perfektes Geschenk für große Yoga-Meister!

#### Yogi-Xmas-Duft Package

Besteht aus 1 Tascherl, 1 Yogiduft-Spray, 1 Packerl Räucherstäbchen, 1 Duftöl, 1 OM T-Shirt und 1 Tageskarte

Du bekommst das Package statt um € 55,- um € 40,-!

Du kannst herrlichen Duft zu Hause versprühen und mit passendem T-Shirt yogieren!

#### 4. Lost and Found

Seit 2 Wochen haben wir alle Lost and Found-Sachen der letzten Zeit für Euch alle gut sicht- und findbar auf die erste Bank gegenüber dem Massageraum gestellt. Bis zum nächsten Wochenende habt ihr noch Zeit die Dinge abzuholen. Dann werden wir alles gesammelt einem guten Zweck spenden. (Matten ins Kinderheim , Kleidung für Obdachlose, etc.)

#### 5. Lesetipp hinter dem Ofen: Ursache und Wirkung – Buddhistische Aspekte

In der neuesten Ausgabe der buddhistischen Zeitschrift „Ursache & Wirkung“ findet ihr einige Artikel über Bikram Yoga. Die ganze Ausgabe dreht sich um Yoga, zählt sich also echt aus da mal reinzuschauen.

Ihr findet einige Portraits von österreichischen, deutschen und schweizer Yogalehrern (vielleicht kennt ihr sogar jemanden ;) bzw. viel Infos auch über andere Yogastile.

Zusätzlich gibt es in diesem Heft ein Interview mit Bikram Choudhury selbst.

#### 6. Ein bissl andere Weihnachtskekse

Ein ganz schnelles, herrliches und einfaches Rezept – wir versprechen die Kekse werden gut ankommen (sie wurden an allen Yogalehrern getestet)!

##### Zutaten:

100 ml Schlagobers

150 gr getrocknete Cranberries/Preiselbeeren

300 gr weiße Schokolade

50gr ungesalzene Reiswaffeln (vielleicht auch ein bissl mehr, kommt auf die Flüssigkeit der Masse an)

80 gr Pinienkerne

80 gr Kokosnuss-Flocken

Schlagobers erhitzen und die Schokolade darin schmelzen lassen. Die Pinienkerne rösten bis sie goldbraun sind und zur Schokoladen-Masse geben ebenso wie die Kokosnuss-Flocken.

Die Reiswaffeln zerbröckeln (recht klein, damit die Masse leichter zusammenklebt) und mit den Cranberries daruntermischen.

That's it! So schnell fertig!!

Die Masse in eine flache Form gießen (es empfiehlt sich Alufolie in die Form zu legen) ca. 1,5 cm hoch. Leicht zusammendrücken damit die Masse fest und kompakt bleibt. Und ab damit in den Kühlschrank für ca. 3 Stunden. Danach könnt ihr noch kleine Stücke schneiden. Fertig sind die neuen Weihnachtskekse ohne das Backrohr anwerfen zu müssen! – Mit diesem Rezept hat uns Alex bei unserer Weihnachtsfeier beglückt!! DANKE DANKE!!

Wir wünschen Euch allen ein wunderschönes, strahlendes und zufriedenes Weihnachtsfest – sowie ganz besonders schöne Tage in der stillen Zeit!

Der erste Newsletter im neuen Jahr wird ausnahmsweise etwas später erscheinen, da Kathi sich auf einer Indienreise befinden wird.

Bis bald bei uns im Hotroom!

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.