

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

Gesendet: Montag, 30. Juni 2008 19:08

An: 'Bikram Yoga College Wien'

Betreff: Hottest Seminar im Sommer - Barfuß Shiatsu und schwingende Schalen - Sommerstundenplan/Bishnu Gosh Tag

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

Die EM ist vorbei, die Schule ist aus - es sind Ferien!!! ...und das taucht (ob Urlaub oder nicht) die ganze Stadt in eine gemütliche Ferienstimmung. Genießt die Ruhe in der City, die lauen Nächte, den wenigen Verkehr und die strahlenden Augen der sommerfrischen Menschen!! Im Bikram Yoga College bleiben wir den ganzen Sommer über aktiv, haben einen neuen Stundenplan und wieder einige spezielle Sommerfreuden für euch...

1. Hottest Seminar in Town mit Craig Villani

Craig Villani ist Director of Education des Bikram Yoga College of India in Los Angeles und somit Leiter des Teacher Trainings in Acapulco. Er ist Vertrauter und rechte Hand von Bikram Choudhury und seit vielen Jahren sein engster Mitarbeiter. Lilli und Kathi haben in ihrer Ausbildung viele heiße Samstag-Morgen Klassen bei Craig erlebt und auch vor einigen Jahren bereits ein Seminar bei ihm absolviert. Craig ist ein sensationeller Lehrer und es ist ein Erlebnis bei ihm eine Klasse mitzumachen bzw. von ihm zu lernen. Daher sind wir umso happier, dass wir euch im Sommer 008 dieses ganz besondere Special anbieten können: Craig kommt nach Wien um am 9. August ein Seminar bei uns im Bikram Yoga College zu halten!



Neben seiner Tätigkeit als Ausbilder hält Craig schon seit vielen Jahren Seminare in Amerika und Europa. Er erläutert nicht nur die Besonderheiten des Hatha Yoga nach Bikram Choudhury, sondern gibt sein umfassendes Wissen über die vielen verschiedenen Aspekte des Yoga weiter. Craig gilt in den USA als einer der profiliertesten Lehrer von Bikram's Yoga Methode. Craig wird mit uns Posture Clinics machen (also auf alle Positionen detailliert eingehen und sie auch an Hand von Beispielen besprechen bzw. ausführen), Tipps geben, eine Klasse unterrichten und viele, viele eurer Fragen beantworten! Das Seminar kostet € 120,-. Der Beitrag deckt die Kosten des Seminars, Unterlagen als auch das Mittagessen ab ☺!



40 Yogis und Yoginis können bei diesem Seminar teilnehmen. Wer sich zuerst anmeldet und 50% der Seminarkosten anzahlt, ist fix dabei!!! Das Seminar findet am Samstag, den 9. August statt und wird voraussichtlich von 10 bis ca. 18 Uhr dauern.

DAHER ENTFALLEN AM 9. AUGUST ALLE REGULÄREN KLASSEN!! Anmeldung bitte per Email (info@bikram.at), Phone (0664/545 2960) oder persönlich. Anzahlung bitte beim Sign In Desk vor oder nach den Klassen!

Wir werden allen TeilnehmerInnen Anfang August noch ein Infomail schicken mit den wichtigsten Details und dem genauen Ablauf! Bis dahin... schnell in den Kalender schauen, ob ihr am 9.8. noch Zeit habt und den Tag bei uns im Hotroom mit Craig verbringen wollt.

2. Barfuß Shiatsu und angenehmes Schwingen mit den Klangschaalen im Juli und August!

Yvonne und Eva Maria sind auch den Sommer über die meiste Zeit für euch da und freuen sich schon euch mit ihren Künsten zu verwöhnen. Ob Shiatsu oder Klangschaalenthérapie – euer Körper wird zusätzlich entspannt, entschlackt, in Gleichklang und zum Schwingen gebracht. Eine Shiatsu Behandlung dauert 60 Minuten und kostet € 60,-. Wenn du dich dafür interessierst, oder einen Termin ausmachen willst, ruf bitte für mehr Infos Yvonne unter 0660/786 0988 an. Die ganzheitliche Klangbehandlung mit tibetischen Klangschaalen dauert ca 1,5 Stunden und kostet ebenfalls € 60,-. Wenn du dich dafür interessierst, oder einen Termin vereinbaren möchtest, dann melde dich bitte bei Eva Maria unter: 0650/56 000 23.

3. Sommer Stundenplan und Bishnu Gosh Tag

So – das ist nun der endgültige Sommerstundenplan. Er wird so wie er hier und auch unter www.bikram.at steht, bis Ende September gültig sein. Im September werden aber voraussichtlich noch Klassen zusätzlich eingeschoben.

Sommerstundenplan 1.7.-30.9.08				
Mo		16.00	18.00	20.00
Di	9.00		17.00	19.00
Mi	7.00	14.00	18.00	20.00
Do	9.00		17.00	19.00
Fr	9.00	15.00	17.00	
Sa	10.00			18.00
So	10.00		17.00	19.00

Die Silent Class bleibt auch im Sommer bestehen. An Feiertagen haben wir eine 10 und eine 19 Uhr Klasse. Anbei ist der Stundenplan attached, falls ihr in ausschneiden wollt, es liegen auch wie immer Pickerl für euch beim Sign In Desk! Nehmt euch welche – besonders praktisch am Kühlschrank oder im Geldbörsl.

ACHTUNG: Am 9. Juli haben die meisten Bikram Yoga Studios weltweit geschlossen, da dies der Todestag von Bikram's Guru Bishnu Gosh ist. Wir haben beschlossen einen zweiten Sperrtag im Jahr einzurichten und haben daher nunmehr am 9. Juli und am 25. Dezember geschlossen und es entfallen an diesem Tag alle Klassen. 363 Tage im Jahr sind wir ganz und gar für euch daaa!!!

Nicht vergessen, dass wir im Juli 2 Mal im Bad sind – nämlich am 4. und 18. Juli um 15 Uhr am Sportplatz (nur bei Schönwetter). Anfang August werdet ihr wieder von uns lesen mit einem neuen leckeren Rezept und News über das Seminar und von den 30 Day Challenge Meisterinnen und Meistern!!

Einen schönen Sommer wünschen wir euch, nicht zu heiß und nicht zu kühl – immer gerade richtig!!!

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