

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

Gesendet: Dienstag, 03. Februar 2009 11:48

An: 'info@bikram.at'

Betreff: 8. Februar alle Vormittagsklassen für den World Yoga Day - Party Pix auf bikram.at - Yogakids 3. Streich - Vegetarisches oder Hendl Pakora

Liebe Yogis und Yoginis!!

Weil doppelt besser hält, widmen wir 2 Klassen dem World Yoga Day Klassen – beide Vormittagsklassen am 8. Februar 2008 um 9.00 und um 11.00 Uhr.

Und wie ihr wisst, gibt es uns schon über 3 heiße Jahre und mittlerweile auch den Beweis dafür auf www.bikram.at - die heißen Pix zum 3-Jahres-Fest – also klickt euch durch und sucht euch!

Auch die Kids yogieren wieder fleißig von März bis Mai weiter – meldet euch bei Interesse!

Zum Erproben eurer Kochkünste haben wir auch im Februar ein weiteres feines, indisches Rezept angehängt – Vegetarisches oder Hendl Pakora - eine knusprige Vorspeise, praktisch auch als Fingerfood für Gäste!

1. World Yoga Day Extended

Nachdem wir schon von einigen von euch gehört haben, dass sie beim World Yoga Day unbedingt dabei sein wollen, haben wir beschlossen, beide Vormittagsklassen am 8. Februar dem World Yoga Day und somit dem Projekt in Zimbabwe zu widmen. Bitte kommt - so viele wie möglich! Je mehr desto und lustiger!

Nochmal zur Erinnerung bzw. für diejenigen, die heuer das 1. Mal dabei sind – die Klasse ist von uns aus gratis – also wir signen euch nicht ein. Allerdings bitten wir euch um eine Spende im Wert der Yogaklasse. Alles, was wir einnehmen, kommt auch heuer wieder dem World Yoga Day zugute!

Also yogieren für einen guten Zweck – falls wir zu viele werden, machen wir die Lobby auf ;) !!

Wir freuen uns schon auf eine Klasse mit super Energie und Connection nach all over the world, wo zwischen 11 und 13 Uhr für Zimbabwe yogiert wird.

Das Projekt wird die Matshiya Gemeinschaft unterstützen. Die meisten Menschen, die in dieser Community leben, haben keinen Zugang zu sauberem und sicherem Trinkwasser. Es gibt keine Gelder um Wasserlöcher zu kultivieren.

World Yoga Day wird hier finanzielle Mittel zu Verfügung stellen um Wasser bereitzustellen.

Mehr Infos findet ihr unter: www.world-yoga-day.net



2. Nach 3 heißen Jahre gibt's gaaaanz viele heiße Party-Bilder ☺

Super war's unser Fest – Beweisphotos gibts auf www.bikram.at - klickt euch durch die Bilder in unserer Photo Section – in der Kategorie Das Studio/Photos!



3. Dieses wird der 3. Streich...

Liebe Yogakids Mamas, Papas, Onkel, Tanten, Omamas, Leihomis oder - Opis, Friends & Co!! Kinder lieben Yogaaaaah! Unsere Yogakids yogieren wieder!! Es gibt von März bis Mai für 4-10 jährige Kids Kurse. Bei Interesse bitte einfach ein Mail schicken und ihr bekommt alle Details!!



4. Herrliches, knusprig und würziges-vegetarisches Gemüse oder Chicken Pakora

Zutaten:

1 Hendlbrust in kleine Würfel schneiden oder die vegetarische Variante mit 2 Karotten gestiftelt (ganz dünne Streifen) geschnitten.

Restliche Zutaten alle bitte egal ob vegetarische Variante oder mit Huhn!

¼ Kraut gestiftelt geschnitten
2 Tassen Kichererbsenmehl (gibt's zum Beispiel am Naschmarkt zu kaufen)
1 daumengroßes Stück Ingwer auch gestiftelt geschnitten
1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
¼-1/2 Teelöffel Chillipulver
½ Teelöffel Korianderpulver
1 Prise Fenchel Samen oder
½ Teelöffel Kreuzkümmel
Sonnenblumenöl oder ayurvedisches Ghee zum herausbraten
Salz

Alle Zutaten mischen bis die Konsistenz nicht mehr zu trocken ist und man kleine Bällchen formen kann.
Am besten die kleinen Bällchen direkt ins heiße Öl/Ghee geben und rundherum goldbraun braten. Fertig!

Wir schicken euch viel Wärme aus unseren Herzen und aus unserem Hotroom, damit ihr den Februar gut, gesund, warm und trocken übersteht!

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
W: 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.