

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

Gesendet: Mittwoch, 21. Jänner 2009 16:13

An: 'info@bikram.at'

Betreff: Winterklassen 30 mal in der Woche - Vorschau World Yoga Day am 8. Februar - Linsen Dal

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!

Nach den Strapazen der Weihnachts- und Adventtage läuft sich langsam das neue 09er Jahr ein. Wir hoffen, dass ihr alle gut und fröhlich hinübergerutscht seid. Bei uns werden fleißig Verkühlungen, Winterdepression oder die Weihnachtskekserl abgeschwitz. Wir haben bis auf weiteres wieder 30 Klassen wöchentlich für euch, also einen umfangreichen Schedule, der hoffentlich gut in eure Tagesplanung reinpasst. Eine kleine Vorschau auf den Februar: 8. Februar 2009 ist wieder World Yoga Day!

Meine lieben Yogis – nun noch eine kleine Entschuldigung für die Verspätung dieses Newsletters... aber ich kam erst vor ein paar Tagen von meiner Indienreise zurück...

Ich sah Schmetterlinge.

Ich stand unterm silbernen Wasserfall.

Ich sah alles.

Ich hielt die Muschel ans Ohr.

Ich hörte das Meer.

Ich hatte einfach Zeit.

(Frei nach Max Frisch)



1. Winterplan – gar nicht so neu – aber immer noch gut!

Auch jetzt für die restlichen Wintermonate haben wir wieder 30 Klassen für euch eingeplant, jede Woche, ohne Voranmeldung! Ihr könnt von 7 Uhr früh bis 20 Uhr am Abend Yoga machen. Nur die Yogavirgincard (also Achtung für all eure Freunde und Family, die ihr zum ersten Mal mitnehmen wollt) ist nicht in 18 oder 19 Uhr Klassen gültig!!

Der Winterplan ist seit 2. 1. 2009 gültig!

Mo			14.00	16.00	18.00*	20.00
Die	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/Fe		9.00	11.00		17.00	19.00*

* Yogavirgincard nicht gültig!

Die Silent Class bleibt gleich wie immer!!

Anbei findet ihr den Stundenplan als Excell attached zum Ausdrucken und Ausschneiden – und natürlich gib'ts wie immer auch die Pickerl für euer Geldbörse bzw. den Kühlschrank bei uns beim Sign-in-Desk!!

2. World Yoga Day 2009 – wir sind zum 3. Mal dabei

Der World Yoga Day 2009 wird auch heuer wieder stattfinden und wir sind (das ist ja schon fast Tradition) natürlich wieder mit dabei!! Am 8. Februar weltweit Yogaklassen abgehalten, deren Reinerlös einem Projekt zur Unterstützung der Menschenrechte zugute kommt!

Dieses Jahr steht der World Yoga Day für die Unterstützung der Menschen in Simbabwe. Das Land in Südost-Afrika, welches 28 Jahre unter dem Regime von Robert Mugabe gelitten hat, kämpft noch immer gegen die Auswirkungen der Jahre voll Unterdrückung und Gewalt.

Der Yoga-Gedanke vereint im Herzen alle Menschen um den ganzen Erdball und am 8. Februar werden weltweit verschiedenste Yogaschulen, -lehrer und – studenten ihre Zeit und ihre Praxis den Menschenrechten widmen.

Die Yogaklassen werden auf der ganzen Welt von 11.00 bis 13.00 Uhr abgehalten, d.h. somit ist den ganzen Tag irgendwo in der Welt eine Yogaklasse. Der Spirit und die Gedanken dieser 2 Stunden bzw. 24 Stunden sollen etwas bewegen. Und nicht nur der Spirit, sondern auch eure Spende – diese Klasse wird von uns gratis abgehalten – wir buchen nichts von eurem Block ab, dafür bitten wir euch den Wert einer Klasse in die kleine Holzbox, die beim Sign-in stehen wird, reinzuschmeißen... Alles, was an diesem Tag von euch gespendete wurde, (auch die Obstkassa) leiten wir direkt weiter an die Organisatoren des World Yoga Day und unterstützen dadurch auch das Projekt in Simbabwe.

Am 10. Dezember 1948 verabschiedete die UNO die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. Um ihre konkrete Umsetzung muss bis heute in fast allen Teilen der Welt gekämpft werden... In diesem Sinne bitten wir euch am 8. Februar mit uns zu yogieren.

Mehr Infos gibt's auf der World Yoga Day Website unter: <http://www.world-yoga-day.net>



3. Kathi's indische Rezepte – ein Klassiker zuerst: Lal Masoor Dal – rote Linsensuppe

In einem Kochkurs haben wir in Indien einige herrliche Rezepte ausprobiert... Also wird es nun in den kommenden Newslettern immer wieder feine indische Küche zum Nachkochen geben – viel Spaß beim Geschmacks- und Würzerlebnis!

Zutaten:

150 g Rote Linsen
2 kleine Schalotten (oder Zwiebel), klein geschnitten
1 Paradeiser, klein geschnitten
3 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
1 grüner Chilli, aufgeschnitten, entkernt, kleine Streifen
Eine Handvoll Curryblätter
1 Eierlöffel Chillipulver
1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Ghee (ayurvedisches Butterschmalz, geht auch normales)
1 Teelöffel gehackte Korianderblätter
Pro Suppenschüssel 1 Limonenscheibe
Salz

Zuerst die Linsen waschen und 10 Minuten in etwas Wasser einweichen. Das Ghee wärmen, Kreuzkümmel, Knoblauch, Chillies, Curry Blätter und geschnittene Schalotten dazugeben und leicht anbräunen lassen. Dann die Paradeiser, Kurkuma und das Chillipulver dazu, danach gleich die Linsen. Bisschen Wasser drüber, Deckel drauf und langsam köcheln, bis beinahe das ganze Wasser verdampft ist. Die Linsen sollten noch ganz sein und nicht zu einem Brei werden. Garniert wird das ganze mit der Limonenscheibe und geschnittenen Korianderblättern. Gutes Gelingen!

Diesmal kurz und gut... bald lest ihr uns wieder...
Love and Peace,

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.