



Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Schneeflöckchen, Weißbröckchen... Ja! Wir warten voller Vorfreude, mal sehn, wann denn da endlich ein paar Flöckchen kommen. Bei uns ist zwar immer Sommer, aber es macht noch viel mehr Spass, wenn's draußen so richtig schneit und stürmt. Der Hotroom erweist sich im vorweihnachtlichen Chaos auf jeden Fall als (Wärme-, Ruhe-, Fröhlichkeits-, Weihnachtsliedfreie, Anti-Stress-) Oase. Vielleicht habt ihr ja schon alles erledigt und könnt einem gemütlich, besinnlichen Advent entgegenschauen, bei dem sich Christkindmarkt und Yoga nicht gegenseitig ausschließen. Wir haben auf jeden Fall jede Menge Ideen und Neues für euch im zu Ende gehenden Jahr und hier gleich mal unseren X-Mas Stundenplan. Wir sind in den Weihnachts- und Silvestertagen immer für euch da, nur am 25.12. kehrt auch bei uns der Weihnachtsfrieden ein.

X-Mas Stundenplan 2009

Do	24.12.	09.00	11.00				
Fr	25.12.	Frohe Weihnachten – geschlossen!					
Sa	26.12.					17.00	19.00
So	27.12.	09.00	11.00			17.00	19.00
Mo	28.12.			14.00	16.00	18.00*	20.00
Di	29.12.	07.00	09.00		15.00	17.00	19.00*
Mi	30.12.	07.00	09.00	14.00		18.00*	20.00
Do	31.12.	09.00	11.00		15.00		
Fr	01.01.					17.00	19.00

*Virginkarte nicht gültig in 18.00 und 19.00 Klassen Mo - Fr

**Am Neujahrstag gibt es keine Silent Class!
Am 08.12.09 und 06.01.10 gilt der Feiertagsstundenplan – 9, 11, 17, 19 Uhr**

*** Wünsch dir was! - wir schenken euch zusätzliche Klassen im Jänner**

Meistens ist es im Jänner so, dass ein paar gute Vorsätze für's Jahr gemacht werden und viele Yogis starten motiviert und besonders fleißig ins heisse Jahr bei uns. Daher wird's ab Jänner weitere zusätzliche Klassen geben... und ein paar kleine Verschiebungen und Änderungen, aber es wird natürlich wie immer noch besser für euch ;) - mehr Klassen und optimiertere Zeiten! Details zum Stundenplan ab Jänner findet ihr Ende Dezember auf unserer Homepage www.bikram.at bzw. im Jänner Newsletter!

Für ein, zwei weitere Klassen möchten wir wieder mal euch fragen und zu einem Voting aufrufen. Also - jetzt könnt ihr euch eine Klasse wünschen! Schreibt uns doch, was eure liebste neue Klasse wäre, die wir noch nicht im Plan haben: lieber eine **"Time for sleeping in"-Klasse am Freitag um 11,00 Uhr oder eine weitere Early Bird 7,00 Uhr Klasse am Donnerstag** für die Frühaufsteher unter euch? Oder eine **weitere Silent Class** vielleicht auch um 7,00 Uhr? Oder ganz andere Terminvorschläge von euch?

Der aktuelle Stundenplan bleibt bis Weihnachten gleich. Das heisst, auch Sonntag gibt's die zwei Zusatzklassen weiterhin im Plan um 7,00 Uhr und um 15,00 Uhr. Den Stundenplan als Pickerl und auch den X-Mas Stundenplan kriegst du wie immer bei uns am Desk.

Achtung: Feiertag ist nicht gleich Sonntagsplan!



Sabine Utz - Eurochamp
YEEEEAAAAHHH!!!!

*** Europameisterin Sabine im Bikram Yoga College**

Yoga Asana Championships sind eine alte indische Tradition und bieten ein Forum um Yoga einem breiteren Publikum nahe zu bringen, um mit anderen Yogis zu connecten und vor allem junge Yogis zu motivieren mit Yoga beginnen. So eine Herausforderung kann zu den Grenzen unserer Möglichkeiten führen und helfen das Können und Erreichte der anderen mehr zu respektieren.

Die Yoga Asana Championships sind wirklich eine Feier für das Yoga, bei der die Teilnehmer ihr Yoga repräsentieren und Besucher sich Inspiration holen können allein durchs Zuschauen und Erkennen welche Möglichkeiten es überhaupt gibt...

Wir haben dieses Jahr drei Yoginis aus unserem Studio nach Dublin zu den European Asana Championships entsendet und siehe da - eine kam als Meisterin zurück!

Wir sind alle unglaublich stolz und freuen uns für und mit Bine, unserem EUROCHAMP!! Sie wird Mitte Februar zu den World Championships nach Los Angeles fahren und bis dahin noch viiiiiel trainieren - also wenn ihr sie mal im Hotroom schwitzen seht, dann hat sie sicher nichts gegen ein paar aufmunternde und motivierende Worte...

WIR GRATULIEREN!!!



Mehr schöne Pix und Posture Shots gibt's auf unserer Facebook Seite

* Yogische Geschenksideen für Weihnachten

Auch dieses Jahr haben wir wieder viele Weihnachtsgeschenksideen für eure Lieben vorbereitet.

Zum Beispiel unser Weihnachtsspecial enthält einen Gutschein für 1 Monatskarte + Matte + Mattentasche + KleanKanteen-Flasche für nur € 140,- (statt € 160)

Anna - unsere Jin Shin Jyutsu Praktikerin hat wunderhübsche Gutscheine für euch vorbereitet... Vielleicht mal Entspannung und Heilung zum Weihnachtsfest schenken? Why not? Holt euch einen Gutschein bei uns bzw. direkt bei Anna - hier ist ihre Nummer: 06991/1366354

Wir haben auch jede Menge Yogaoutfits, Yogitoes in allen möglichen und unmöglichen Farben und tolle, neue Sigg Trinkflaschen - also nichts wie Fertigmachen zum Shoppen!



Schenk und spende gleichzeitig!

* Das offizielle Weihnachtsgeschenk/Gute Tat

Es gibt tausend Dinge, die du zu Weihnachten schenken kannst, aber nur ein offizielles Weihnachtsgeschenk. Was macht das Geschenk offiziell? Du kannst dir wünschen an wen der Reinerlös gehen soll: Caritas, Diakonie oder Ärzte ohne Grenzen.

Das offizielle Weihnachtsgeschenk ist ein T-Shirt das von der Malerin Dany Skrein entworfen und von einer unserer Yoginis Kathi Steiner produziert wurde. Der Spruch 'Love is, when you tell a guy you like his Shirt and then he wears it everyday' stammt von Noelle (7). Der kommt euch sicher bekannt vor...

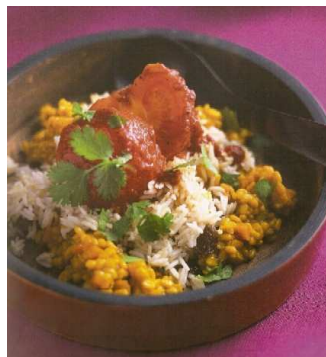
Also hier kannst du 'Gutes tun' und gleichzeitig 'Freude verschenken'! Klingt nach no brainer... Also mach dieses T auch zu deinem offiziellen Weihnachtsgeschenk!

Die T's sind bei uns im Studio, im Museumsquartier-Shop zu bekommen oder du kannst sie über www.offiziellesweihnachtsgeschenk.org bestellen!!

* Gelbes Dhal mit Rosinenreis und Zimtparadeisern (Ein optischer und kulinarischer Genuss!)

Zutaten für 2 Personen:

- ca 5 cm frischen Ingwer (ganz klein schneiden)
- 1 kleine Karotte (3 mm klein würfeln)
- 120 g geschälte, halbe Mungbohnen (Moong Dal)
- 3 EL Ghee
- 1/2 TL Kurkuma (gemahlene Gelbwurz)
- 1/2 TL Cumin (gemahlener Kreuzkümmel)
- 250 g kleine Paradeiser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 1/4 TL Zimt
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Rosinen
- 120 g Basmatireis
- 300 ml Gemüsesuppe
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- 3 Korianderzweigerl



1 EL Ghee erhitzen, Ingwer und Karotte dazugeben und ca. 3 Minuten andünsten. Moong Dal in einem Sieb kalt abspülen und dazu. Mit ca. 300 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen, danach mit Kurkuma und Cumin würzen, zudecken und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten

garen.

In der Zwischenzeit die Stielansätze der Tomaten rausschneiden, die Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz planchieren, häuten und im Ganzen lassen. 1 EL Ghee, das Tomatenmark dazu und unter Rühren anrösten, mit 2-3 EL Wasser glattrühren. Tomaten dazugeben und andünsten. Mit Honig, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Rosinen in warmem Wasser einweichen. Restliches Ghee erhitzen, den gewaschenen Reis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit der Gemüsesuppe ablöschen. Alles aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 12 Minuten garen, vom Feuer nehmen und zugedeckt stehen lassen. Mit Kardamom würzen, die Rosinen abgießen und untermischen. Koriander abspülen und Blättchen runterzupfen.

Das Dal mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einen Teller geben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Den Reis in die Kuhle geben und den Zimtparadeiser draufsetzen. Koriander drüber und genießen!!

Ihr Lieben Yogis und Yoginis - jetzt bleibt uns noch das obligate zu wünschen: Ein schönes Weihnachtsfest und ein wunderbares neues Jahr! Viele schöne Gedanken für euch in der ruhigen Zeit und viel Spass bei den nächsten hotten Stunden bei uns im Bikram Yoga College!

Lilli und Kathi

"Never underestimate yourself"
Bikram Choudhury

©2009 Bikram Yoga College Wien | Neubaugürtel 47/5/top1 | 1150 Wien | info@bikram.at | www.bikram.at | Tel.: 0664-545-29-60

Powered by **Mad Mimi**®