



Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

HAPPY NEW YEAR oder EINEN GUTEN RUTSCH für alle Schnell-Leser!! Das neue Jahr liegt wie ein weisses, unbeschriebenes Blatt vor uns! Na? Habt Ihr gute Vorsätze für das Jahr 2010, oder gehört ihr zu denen, die denken, der beste Vorsatz ist: keinen zu haben. Vorsatz hin oder her... wir freuen uns schon auf viele heiße Klassen mit euch im Jahr 2010! Seid gespannt, wir haben uns für dieses Jahr wieder viel ausgedacht (übrigens - es ist unser 5. Jahr !!!). Und wir haben wieder Klassen in den Stundenplan eingefügt - jetzt gibt's 34 Klassen pro Woche für euch - Yeah! So viel Yogaaaaah! Ende Jänner sind wir auch heuer wieder beim World Yoga Day dabei, und wir haben diesmal ein haubenverdächtiges, herrliches Rezeptler für euch!

Plan ab 02.01.2010

*Virginkarte nicht gültig

Mo				14.00	16.00	18.00*	20.00
Di	7.00	9.00				15.00	17.00
Mi	7.00	9.00		14.00	16.00	18.00*	20.00
Do	7.00	9.00	11.00			18.00*	20.00
Fr	7.00	9.00			15.00	17.00	
Sa		9.00	11.00			17.00	
So	7.00	9.00	11.00		15.00	17.00	19.00

*** Unser neuer Stundenplan 2010**

Also hier nun endlich die neuen Klassen: **Mittwoch um 16.00 Uhr** und - ihr habt euch sehr eindeutig für eine neue Klasse am **Donnerstag um 7.00 Uhr** ausgesprochen. Wir unterstützen unsere Early Birds natürlich gerne und daher gibt es ab jetzt 5 x in der Woche 7.00 Uhr Klassen.

Achtung Änderung: Die Donnerstag Abendklassen werden eine Stunde nach hinten verschoben, ab Jänner sind Klassen also um 18.00 und um 20.00 Uhr! Die Yogakids werden in Zukunft am Donnerstag um 16.00 bzw. 16.30 Uhr yogieren.

Den aktuellen Stundenplan gibt's wie immer als Pickerl bei uns am Desk.

Am 1.1. 2010 haben wir eine 17.00 und 19.00 Uhr Klasse für euch - Prosit Neujahr! Achtung: Feiertag ist **nicht** automatisch gleich Sonntagsplan! Am **Mittwoch den 6. Jänner** haben wir einen Marathon Yogatag eingefügt, damit ihr so richtig fleißig ins neue Jahr starten könnt und euch am Dreikönigstag bei uns im Studio austoben könnt. Es gibt Klassen wie Sonntags: **7.00, 9.00, 11.00, 15.00, 17.00 und 19.00 Uhr**

Reminder: im neuen Jahr werden wir einige unserer Preise etwas dem Umfeld anpassen:

- Tageskarte: 15 Euro
- 5er Block: 70 Euro
- 10er Block: 130 Euro
- 25er Block: 300 Euro
- 6 Monatskarte: 570 Euro bei Barzahlung 3% Skonto
- 12 Monatskarte: 1020 Euro bei Barzahlung 3% Skonto

Alle anderen Preise bleiben gleich!

Ermäßigung (10% vom Originalpreis) gibt's weiterhin auf alle Karten für Arbeitslose, Schüler, Studenten unter 25, Tänzer, Senioren ab 60 (nur mit Ausweis bzw. Nachweis).



*** World Yoga Day 2010 am 31. Jänner! Connect with the energies of Yogis worldwide!**

Wie oft sagen wir oder denken wir uns - Yoga ist so gut für mich und für meine Gesundheit. Yoga läßt mich einfach gut fühlen! Beim Yoga geht es darum die Gegensätze zusammenzubringen.

Der World Yoga Day versucht genau das - zahlreiche Yogaschulen weltweit schließen sich zusammen und yogieren für jene, denen es nicht so gut geht. Yoga bedeutet Union - gemeinsam sind wir stark und yogieren für die Ärzte ohne Grenzen (was uns besonders freut, da wir die Ärzte ja auch schon mit unserer X-Mas Aktion unterstützt haben.)

Am 31. Jänner 2010 zwischen 11.00 und ca. 17.00 Uhr praktizieren weltweit in zahlreichen Yogaschulen viele, viele Yogis ohne dafür zu zahlen, aber dafür geben sie eine Spende. Das Bikram Yoga College ist wie jedes Jahr dabei, und wir machen für euch zwei Karma Klassen an diesem Tag - also Klassen, die wir gratis unterrichten und gratis zu Verfügung stellen. Wir

bitten euch nur: gebt uns den Wert einer Yogastunde als Spende, und wir leiten das Geld weiter an die Ärzte ohne Grenzen. Vielleicht hast du sowieso geplant gehabt, an diesem Tag Yoga zu machen - jetzt gibt's einen Grund mehr!! Die 11.00 und die 15.00 Uhr Klasse stehen ganz im Zeichen des World Yoga Day. Connect with the energies of Yogis worldwide!

Die Ärzte ohne Grenzen (Médecins sans Frontières) sind überall auf der Welt tätig und leisten großartige Arbeit. Das Geld des World Yoga Day kommt vor allem den Ärzten in Afrika, dem Kongo, dem Sudan und Simbabwe zugute.

Hier noch eine kleine Milchmädchenrechnung, damit ihr seht, wieviel euer Geld wert ist:

5 Euro bedeuten 50.000 Liter frisches Wasser in einem Flüchtlingslager
10 Euro bedeuten Malariaphylaxe für 5 Menschen
15 Euro bedeuten 3 Wochen Essen für unterernährte Kinder
20 Euro bedeuten eine HIV positive schwangere Frau bekommt ein gesundes Baby

Also bitte ALLE kommen - wir machen auch gern die Lobby für die Klasse auf :))

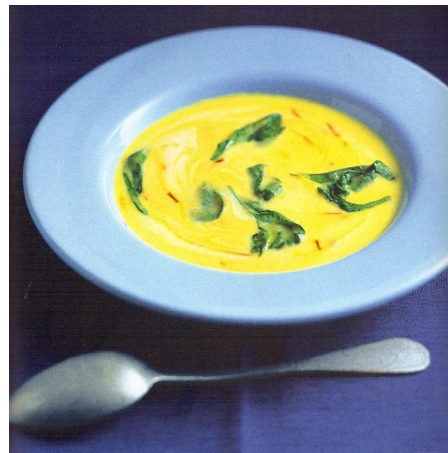
Mehr Information findet ihr unter:

[World Yoga Day](#)
[Ärzte ohne Grenzen](#)

*** Aromatische Safrankokossuppe mit Spinat - wirklich wie im Haubenlokal...**

Zutaten für 2 Personen:

ca. 3 große mehlig Kartoffeln
1/4 l Gemüsesuppe
Messerspitze Safranfäden
150 g Blattspinat
ca. 5 cm frischen Ingwer
1 Schalotte
200 ml Kokoswasser (oder einfach mehr Kokosmilch nehmen)
100 ml Kokosmilch
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
2 TL Limettensaft
2 TL Öl oder Ghee



Die Erdäpfeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in der Gemüsesuppe ca. 20 Minuten weich kochen. Safran mit dem Mörser zermahlen und in 2 EL warmem Wasser auflösen. Wenn die Erdäpfel weich sind, die Suppe pürieren, Safran, Kokoswasser, Kokosmilch dazu und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Währenddessen den Ingwer ganz klein schneiden, ebenso die Schalotte. Die Schalotte im Ghee glasig dünsten ca. 3 Minuten, Ingwer dazu ca. 2 Minuten und danach den tropfnassen Blattspinat hinein und zusammenfallen lassen. Die Suppe abschmecken mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Cayennepfeffer und Limettensaft. Danach den Spinat dazu und kurz durchziehen lassen. Eventuell noch eine winzige Messerspitze ganze Safranfäden - für die Optik :) und fertig!
Jetzt schnell genießen... Herrlich, oder?

Tipp: Ihr könnt die Suppe auch leicht variieren ohne Safran, nicht pürieren, mit oder ohne Kokosmilch - sonst ganz gleich, dann ist es eine Erdäpfel/Spinatsuppe auch uuuur gut!

Ihr Lieben - das war ein wunderbares Jahr 2009. Wir sind dankbar und froh, dass ihr es mit uns verbracht habt... 2010 wird mindestens genau so schön, wenn nicht noch besser - und ihr seid wieder mit dabei - bei uns auf der Matte bei vielen, vielen hotten Stunden...

NAMASTE,
LOVE AND PEACE,

Lilli und Kathi

"Never underestimate yourself"
Bikram Choudhury

