



## Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Na, das war ein Start ins neue Jahrzehnt. Nichts als Schnee und Eiseskälte überall... und es scheint noch nicht genug damit zu sein. Natürlich liegt da nichts näher als in den Hotroom zu flüchten und sich der Bikram Yoga Praxis so richtig hinzugeben! Es soll zu eurem Schaden nicht sein. Bikram Yoga erweist sich immer wieder gut für die Gesundheit deines Körpers und das Wohl deiner Seele. Mehr dazu weiter unten. Im Februar kannst du noch mehr für dein Wohlbefinden tun: Britta (unsere Shiatsu-Therapeutin) bietet ein Special Barfuß Shiatsu zum Kennenlernen an.

Für eure längerfristige Yoga Planung: im April haben wir eine ganz besondere Klasse für euch! Eine extralange Klasse mit Posture Clinic (Lilli und Kathi unterrichten beide) und Photoshooting danach! Last but not least gibt's diesmal ein besonders feines Rezept für euch in diesen ach so kalten Wintertagen - ein wärmender, gewürzter Chaitee zum Selbermachen! Hmmm. Also gleich weiter scrollen und nachlesen...

### \* Die Heilkraft des Yoga!

Vieles spricht für eine regelmäßige Yogapraxis.

Die alten Inder haben es schon immer gewusst, wer nachhaltig (regelmäßig!) Yogaübungen macht, lebt gesünder! Eine amerikanische Studie legt jetzt noch mehr Fakten auf den Tisch. Frauen (sicher auch Männer, aber die Studie wurde nun mal an Frauen gemacht, sorry...), die regelmäßig yogieren haben ein geringeres Entzündungsrisiko. Es wurden Tests bei erfahrenen Yoginis und Anfänger Yoginis gemacht, die bewiesen, dass der

Entzündungswert Interleukin-6 (IL-6) bei erstgenannten niedriger war und selbst durch Stress weniger schnell bzw. nicht anstieg. Zusammenfassend ist zu sagen, dass die erfahrenen Yoginis sowohl körperlich als auch emotional besser mit Stress umgehen konnten und von Anfang an niedrigere Entzündungswerte hatten. Es ist bekannt, dass Entzündungen eine bedeutsame Rolle bei der Entstehung vieler Krankheiten spielen. Yoga ist ein einfacher und angenehmer Weg, die Risiken für Herzkrankheiten, Diabetes oder andere altersbedingte Erkrankungen zu reduzieren.



Yoga und Gesundheit

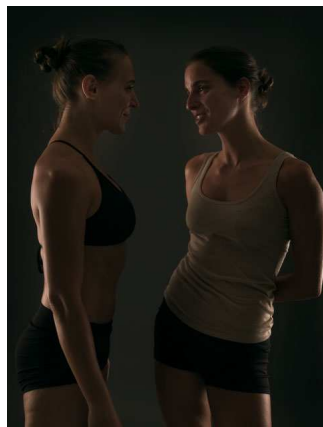
Auch die Online Plattform [unseregesundheit.tv](http://unseregesundheit.tv) ist auf Bikram Yoga aufmerksam geworden und hat ein ganzes Filmchen zum Thema Bikram und Gesundheit gedreht. Das könnt ihr auf unserer Website sehen! Nämlich genau hier:

[Filmchen über euer Bikram Yoga College](#)

Weiterführende Links zum Thema Yoga und Entzündungen findet ihr hier:

[orf.at](http://orf.at)

[sueddeutsche.de](http://sueddeutsche.de)



Posture Clinic mit Lilli und Kathi

### \* Fotoshooting/Posture Clinic Class

Lilli und Kathi unterrichten eine Special **Fotoshooting-Class mit Posture Clinic** und der Möglichkeit in der Klasse Fragen zu stellen. Schon während der Klasse wird Nathan (ein Londoner Photograph) euch fotografieren und nach der Klasse gibt's die Möglichkeit von jedem Einzelnen ein paar Positionen shooten zu lassen. Ihr bekommt sofort eure eigene Foto-CD mit euren Posture Shots und ein paar Stimmungs-Fotos aus der Klasse zum mit nach Hause nehmen!

Es gibt zwei Termine zur Auswahl. Minimale Anmeldezahl für's Zustandekommen der Special-Class sind 20 Yogis, maximal können 30 mitmachen. Wir würden gern nach der Klasse mit euch den Abend noch ausklingen lassen. Es gibt Drinks, Snacks und chillige Musik. Wir machen uns einfach noch eine nette After Class Party, wo's noch viel Zeit zum schwelgen und tratschen gibt!! Wer weiß, vielleicht schwingen wir sogar noch das Tanzbein im Hotroom : )

Diese Special Class ist eine tolle **Geschenksidee** für euch oder jemand anderen! Zum Beispiel könntet ihr sie euch vom Osterhasen wünschen, oder ihr gönnt euch selber den kleinen Treat! Auch eine super Gelegenheit für alle, die schon etwas länger bei uns sind - und mal die Gelegenheit nutzen wollen Fragen zu stellen und auch nach der Klasse noch länger beisammen zu sitzen. Die Pix von dir und deinen Postures sind eine wunderschöne Erinnerung für dich, und du kannst vielleicht sogar sowas wie 'vorher/nachher' Photos machen. Soll heißen - next year wird's wieder so eine Aktion geben und dann siehst du deine Fortschritte 4c bzw. schwarz auf weiß!

**Termine: Sa 10. April 19h oder Sa 24. April 19h**

Voranmeldung bitte via Email oder am Desk. Bitte sagt Bescheid welcher Termin eure 1. bzw. 2. Wahl ist oder ob ihr an einem der beiden gar nicht könnt!

**Kosten: Klasse inkl. Posture Clinic, Pix (Foto-CD), Drinks & Snacks,... € 60,-**  
Der Platz ist erst fixiert mit deiner Zahlung.

**\* World Yoga Day THANX!!!**

Ein dickes, fettes, großes DANKE auch noch an ALLE, die am World Yoga Day bei uns waren, bzw. die zahlreichen Spenden vor und nach dem World Yoga Day! Wir haben bis jetzt schon € 1. 361 gesammelt!!!!!!! - und wir werden jeden Cent weiterleiten an die Organisatoren des World Yoga Day. Es kommt im Endeffekt den Ärzten ohne Grenzen zugute, die derzeit in Haiti immer noch in vollem Einsatz sind...



*Namaste! Ihr seid großartig!!!*



**\*Brittas Shiatsu Schnupper Special!**

Reichts dir auch schon so vom Winter? Du könntest dir ja eine kleine Verwöhneinheit gönnen und etwas gegen kalte Füße tun! Britta - unsere Shiatsu Therapeutin - bietet den ganzen Februar ein Schnupper Special - Barfuß Shiatsu an! Du kannst 22 Minuten Barfuß Shiatsu um € 22,- testen. Lass dich einfach nach oder vor der Klasse ein bisschen von Brittas Füßen durchkneten und entspannen. Shiatsu-Behandlungen wirken auf alle Körperfunktionen und stärken Vitalität und

Immunsystem; ihre regenerierende Wirkung beruht auf der meditativen Hand- bzw. Fußarbeit. Also - nutz das Schnupper-Special um diese besondere Massage und Therapietechnik mal auszuprobieren!

Wenn du auf den Geschmack gekommen bist, kannst du um € 60,- eine 50 minütige Shiatsu Einheit genießen, der eine detaillierte individuelle Hara Shiatsu Diagnose vorausgeht.

**Zur Terminvereinbarung kannst du Britta einfach am Handy anrufen: 0676/316 9177**

**\*Chai-Genießertee für kuschelige Abende.**

**Zutaten für 4 Häferl:**

- 3 Tassen Wasser
- 2 Tassen Milch
- 6 Kardamomkapseln
- 4 Gewürznelken
- 2 Pfefferkörner
- 1 EL Fenchelsamen
- 1/2 TL frischen kleingeschnittenen Ingwer
- eine kleine Stange Zimt
- 2 TL loser schwarzer Tee oder 2 Teesackerl



Die Gewürze in einem Mörser grob zerstoßen und im Wasser 10 Min. köcheln lassen. Die Milch dazugeben und aufkochen, vom Herd nehmen und den Tee noch weitere 3-5 Min. ziehen lassen. Den fertigen Chai durch ein Sieb giessen und mit Zucker oder Honig süßen. Heiß trinken!

**Tip: Für den Abend mit Roibos Tee (teeinfrei) machen. In Indien wird der Tee mit Kondensmilch zubereitet, das macht ihn noch cremiger.**

Übrigens haben wir auch wieder **Yogakids Kurse** geplant - im Frühling gehts los - wenn du bzw. deine Kids Interesse haben, dann meldet euch doch bitte per Telefon oder Email bei uns!!



Für alle **Bikram Yoginis mit Babybauch**: meldet euch doch auch bei uns, ihr könnt, sofern vom Arzt nicht anders empfohlen nach der 12. SSW weiter yogieren. Aber bitte in Absprache mit uns, denn es gibt ein paar Dinge zu beachten.

So - ihr Lieben - damit verabschieden wir uns für dieses Monat wieder, hoffen ihr genießt eure Zeit bei uns und kommt fleißig und vor allem beständig yogieren!!

Love and Peace,

**Lilli und Kathi**

"Never underestimate yourself"  
Bikram Choudhury