



Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Endlich ist der letzte Schnee auch bald weg... Wir haben es uns ja alle schon sooo gewünscht, dass es nur mehr auf den Bergen fürs Oster-Sonnenschifahren schneit und hier endlich der Frühling einkehrt... Jetzt scheint es wirklich so zu sein. Es taut, die ersten Schneeglöckler lassen sich blicken. Der Frühling beginnt ja auch bald ganz offiziell in der zweiten Hälfte des März, nämlich am Tag der Tagundnachtgleiche (wenn Tag und Nacht genau 12 Stunden lang sind).

Auch dieses Monat haben wir wieder ein paar tolle Ideen für Euch, wie zum Beispiel eine hawaiianische Spezialität - Lomi Lomi bei Kirsten aus dem Ländle. Wir wollen euch außerdem nochmal erinnern: wer noch bei unserer Posture Clinic Class dabei sein will, sollte sich schnell anmelden. Zu Ostern haben wir natürlich auch offen und es gilt der Feiertags-Stundenplan. Unser Lost and Found geht wieder mal über und freut sich auf seine ursprünglichen Besitzer und diesmal gibt's für euch ein mentales Rezeptl rechtzeitig für die richtige Frühlings-Stimmung!

* ALOHA Kirsten - Hawaiianische Gefühle zu Ostern!

Lomi Lomi - eine alte hawaiianische Körperbehandlung bringt uns Kirsten. Sie kommt extra aus Vorarlberg nach Wien und wird bei uns ein paar Tage im Massageraum zu Gast sein, da die Rufe aus Wien so laut waren, dass sie nicht anders konnte, als folgen. Was genau ist Lomi Lomi - also Kirstens Therapiekunst:



ALOHA!! Kirsten

Durch lange, fließende Striche, Gelenksarbeit und sanfte Dehnungen, werden Blockaden, Verspannungen und angestaute Energien ausgestreift. Für Kirsten bedeutet Lomi auch ein Einlassen in das was kommen darf, tief Atmen, Eintauchen, Vertrauen, seinen Körper spüren, berührt werden, angestauten Emotionen freien Lauf lassen dürfen, Geborgenheit, eine zarte Sanftheit wahrnehmen und eine tiefe Berührung mit sich selbst erleben. Schon neugierig geworden und Lust auf MEHR bekommen?? Schau doch für nähere Informationen auf [Kirstens Homepage](#).

Die Behandlung dauert **90 Genießeminuten** (bitte etwas mehr Zeit für vorher und nachher einrechnen -) und kostet € 130,-.

Kirsten verwendet für ihre Behandlungen hochwertige biologische Öle.

Sie ist **nur 3 (!) Tage in Wien zu Besuch**, also meldet euch bald bei ihr an.

Wann? 2.-4. April 2010

Wo? Bei uns im Bikram Yoga College

Einige Zeiten sind schon von Kirstens Stammkunden gebucht, also am besten gleich anrufen und einen Termin sichern: **0664/529 7333 oder per Email: kirstenisele@vol.at**



Posture Clinic mit Lilli und Kathi

* Fotoshooting/Posture Clinic - das perfekte 'Oster-Ei'

Ein Reminder: Es gibt noch freie Plätze und wir wollen unbedingt beide Termine stattfinden lassen!!

Lilli und Kathi unterrichten eine Special **Fotoshooting-Class mit Posture Clinic** und der Möglichkeit **in der Klasse Fragen zu stellen**.

Während der Klasse fotografiert euch Nathan (ein Londoner Photograph). Nach der Klasse gibt's die Möglichkeit von jedem Einzelnen ein paar eurer Lieblingspositionen 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. Nach der Klasse machen wir's uns noch gemütlich mit Drinks, Snacks und chilliger Musik.

Diese Special Class ist eine tolle **Geschenksidee** für euch oder jemand anderen!

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.

*Lost and Found

Bei uns im Studio bleiben immer wieder Sachen liegen. Eh ganz normal, nach der Klasse seid ihr oft soooo entspannt, dass man da nicht mehr an alle weltlichen Dinge denken kann...

Allerdings quillt unser Lost and Found oft schon über - das meiste davon findet ihr in den Fächern hinten gegenüber der Waschmaschine. Bitte seid so ehrlich und nehmt nur eure eigenen verlorenen Sachen wieder mit! Ihr freut euch bestimmt auch, wenn euer Lieblingsshampoo am nächsten Tag noch das ist. Wenn ihr bemerkt, dass ihr was vergessen habt, könnt ihr auch anrufen oder ein Email schreiben, dass wir euch die Sachen zur Seite legen. Bitte habt Verständnis, dass aufgrund der Menge alles nur bis Ende des Monats aufgehoben wird. Danach spenden

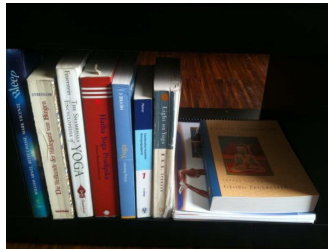


wir die Dinge an bedürftige Stellen. Unten am Bild seht ihr ein paar schmucke Stücke, die uns schon länger beehren. Vermisst ihr was davon?

Lost and Found



Wer vermisst mich?



Yogithek

*Lost aus unserer Yogithek

Wir vermissen leider auch etwas: mehr oder weniger schmerzlich einige Bücher aus unserer Yogithek!! Das sind zum Großteil Bücher aus Kathi's Privatbibliothek, die wir mit blutendem Herzen nicht mehr finden können... Bitte, wenn ihr sie bei euch zu Hause zufällig habt, bringt sie uns doch wieder mit! Es ist immer ein Stempel von uns drin. Einige davon kann man nicht mehr nachbestellen und es tut uns sooooo leid, dass sie weg sind... Alle unsere Bücher könnt ihr euch auch gerne AUSBORGEN - und bitte nach spätestens 2 Woche wieder zurückbringen! **Muchas Gracias!!**

Also folgende Schätze fehlen uns:

- Der Prophet - Kahlil Gibran
- Feuer im Herzen - Deepak Chopra
- Das Geheime Wissen der Mütter (hier ist kein Stempel drin)
- Wie neugeboren durch Fasten - Hellmuth Lützner
- Yoga - ein Yoga Journal Book
- Anatomy of Hatha Yoga - H. David Coulter
- Denken mit Mahatma Ghandi - Mahatma Ghandi
- Die 7 Wege zur Effektivität - Stephen R. Covey
- Shantaram - Gregory David Roberts
- Tao, The three Treasures - Bhagwan Shree Rajneesh

Wiedersehen macht (riesen) Freude!!

*Ostern im Hotroom

Wir haben wie immer auch zu Ostern für euch offen...

Achtung: am **Ostersonntag** 4.4.10 und **Ostermontag** 5.4.10 gilt der

Feiertagsstundenplan:

es gibt Klassen um **9h, 11h, 17h und 19h**. Ansonsten gilt unser ganz normaler Stundenplan.

Wer weiß, vielleicht findet ihr sogar bei uns im Studio ein paar Ostereier??

*Rezept für einen perfect Yogi-Day

Ich stehe mit dem richtigen Fuss auf...
öffne das Fenster meiner Seele...
verbeuge mich vor allem was liebt...
wende mein Gesicht der Sonne entgegen...
springe ein paar mal über meinen Schatten...
und lache mich gesund!

(Hans Kruppa)



*Yogakids - Gymi Yoga

Übrigens der **Yogakids Kurse** für unsere Mini-Kids beginnt schon diesen Donnerstag und ist BUMM voll. Aber für den Kurs der Größeren (9-12 Jahre) im Mai 2010 haben wir noch ein paar Plätze frei, also gebt uns per E-Mail Bescheid wenn ihr bzw. eines eurer Kids Interesse hat. Wir schicken euch gern den Yogakids Newsletter zu!!



Wir sehen euch bald wieder bei uns auf der Matte im sonnigsten Hotroom ever! Happy Easter Bunny, Love and Peace,

Lilli und Kathi

"Never underestimate yourself"
Bikram Choudhury