

Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

April, April, der tut was er will.... Wettermäßig haben wir ja offenbar nicht viel mitzureden (gestern noch Sonne und Frühling - heute schon Regen und grau...). Aber dass uns das Wetter nicht auf's Gemüt schlägt oder den Körper schwächt, dafür können wir was tun! Auch in diesem frechen Monat haben wir wieder ein paar hotte Tipps und News für euch! Unser Bikram Yoga College wird derzeit viel gefeatured: online, aber auch im Fernsehen! Ein paar der Beiträge findet ihr auf Facebook oder auf unserer Website. Es gibt noch Restplätze für die Posture Clinic Class am 10. April. Anna läßt es wieder strömen... und bietet euch ein Jin Shin Jyutsu Frühlings-Special an. Bei unserem Gyml Yoga Kurs gibt's noch Platz für ein oder zwei Kids zwischen 9-12 Jahren.



Posture Clinic mit Lilli und Kathi

* Fotoshooting/Posture Clinic Restplätze zu vergeben...

Der Termin am 10. April füllt sich. Wer noch dabei sein will, bitte rasch Restplätze sichern. Es zahlt sich aus - ihr bekommt eine tolle Klasse mit der Möglichkeit Fragen zu stellen (Lilli und Kathi halten die Klasse) und sensationelle Fotos von euren Postures bzw. der Stimmung in der Klasse. Danach lassen wir den Abend mit Snacks, Drinks und guter Musik gemeinsam ausklingen...

Tip: Die Fotoshooting/Posture Clinic Class - ist ein gutes Last Minute Osterei zum ver- oder selberschenken!! Mehr Infos gibt's bei uns am Desk oder per Mail und Telefon! info@bikram.at oder 0664/545 2960

Sa 10. April 19h ist fix! Der Termin am Sa 24. April 19h kommt nur zustande, wenn sich noch mehr Yogis anmelden! **Die Klasse inkl. Posture Clinic, Pix (Foto-CD), Drinks & Snacks...kostet € 60,-** Mit der Zahlung ist dein Platz fixiert!

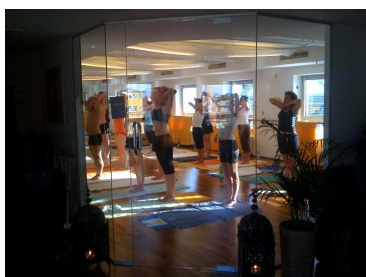
* Let it Flow... mit Anna!

Genau im April vor einem Jahr hat Anna zum ersten Mal bei uns Jin Shin Jyutsu angeboten, und viele haben ihre Anfangsaktion noch in guter Erinnerung. Jetzt im Frühling fängt wieder alles zu fließen an, auch in deinem Körper...Lass es strömen! Let it flow! Jin Shin Jyutsu ist eine alte, japanische Harmonisierungskunst für Körper, Geist und Seele. Jin Shin Jyutsu hilft uns zu erinnern, dass alles, was wir zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele brauchen, in uns selbst liegt. **Es hilft uns zu erkennen, was uns gut tut.**



Let it Flow...

Annas Angebot im April, um den Frühling in den Körper zu lassen:
2 +1 GRATIS! Gönn dir zwei Sitzungen und die dritte gibt es gratis dazu!



Bikram Yoga on TV and in the Web!

*Bikram Yoga College proudly presents

Den allerneuesten Beitrag könnt ihr am Donnerstag, den 1. April (kein Schmä!) um 17:30 Uhr im Stadtreport auf Puls 4 sehen!

Auf W24 ist der Beitrag schon gelaufen, dafür gibt's ihn noch im Netz bzw. unserer Website zu sehen. Sowie Beiträge von vienna.at auf unserer Facebook Fansite.

www.bikram.at/specials
[Bikram Yoga College Fansite auf Facebook](#)
w24.at

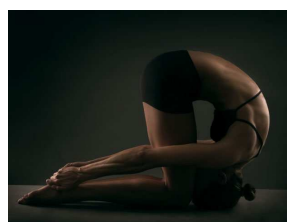
vienna.at

* Reminder!! Feiertage im Mai:

Wir sind wie immer auch zu Ostern, an den Feiertagen und zu Pfingsten für euch da...

Ostersonntag **4.4.10** und Ostermontag **5.4.10**.
Samstag **1.5.10**
Donnerstag **13.5.10**
Pfingstsonntag **23.05.10** und Pfingstmontag **24.05.10**

gilt der **Feiertagsstundenplan** und es gibt Klassen um **9h**,



Happy Yoga Osterhase!!

11h, 17h und 19h.



***Pink Red Beet Curry**

Gelbes, grünes, rotes Curry kennen wir alle... wie wär's mal zur Abwechslung mit einem singhalesischen Pink Curry?

Zutaten für 4 Personen:

- 350g rote Rüben (geht auch mit vorgekochten)
- 50g Ghee (oder Butterschmalz)
- 1 grosse, fein geschnittene Zwiebel
- 1-2 kleine entkernte, fein geschnittene grüne Chilis
- 1 Ast frische Curryblätter
- 3 cm Pandan Blatt (Asiamarkt - z.b. Prosi)
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 Zimtstange
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Chillipulver (oder weniger)
- 3 TL weisser Essig
- 1 TL feiner Palm- oder Rohrzucker
- 200 ml Kokosmilch
- 1Prise Salz

Rote Rüben klein würfeln (1cm). Das Ghee erhitzen, und die Zwiebel mit dem grünen Chili ca. 6 min. lang glasig anschwitzen. Curryblätter, Pandanblatt und Knoblauch dazu und ca. 3 min. weiter rösten. Jetzt die roten Rüben und die übrigen Zutaten dazu, ca. 20 min. lang köcheln lassen bis die Würfelchen durch sind. Dazu passt Reis - Guten Appetit!

***Gymi Yogakids aufgepasst:**

Jetzt ist die Zeit zum Anmelden. 1-2 Plätze sind noch frei für 9-12 jährige Jung-Yoginis und Yogis! Mehr Infos wie immer direkt bei uns.

Wir freuen uns schon wieder auf euch im Hotroom zum Schoko-Osterhasen abtrainieren!! Buenos Aires ;) - viel Sonne im Herzen und... überhaupt!

Lilli und Kathi

"Never underestimate yourself"

Bikram Choudhury

©2010 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**®