



Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Jetzt ist der Mai da, die Freibäder haben aufgesperrt, aber das Wetter? Naja... immer noch etwas kühler und weniger Sonne, als wir es uns wünschen würden. Aber was nicht ist, kann ja noch werden... Dafür hat der Mai mehr Feiertage als irgendein anderer Monat (vielleicht heißt er deshalb Wonnemonat??) und bei uns im Hotroom ist es wie immer schön warm und gemütlich. Die Posture Clinic Class ist vorbei und war sensationell! Wir hatten eine super Zeit mit euch, und es gibt auch viele tolle Pics aus der Klasse. Achtung - jetzt wirds hypnotisierend bei uns im Bikram Yoga College! Unser Yogi Herbert bietet ab sofort Hypnose im Massageraum an. Also Schnupperangebot nutzen und mal ausprobieren. Ist wirklich ein spannendes Erlebnis. Schnell sein heißt es auch diesmal - wer als erster auf diesen Newsletter antwortet, gewinnt ein Ticket für Sathya's Mantra - und Chants-Konzert am 29. Mai im 6. Bezirk in Wien. Und bitte vormerken: im Juni sind wieder 30 Hot Days angesagt - die 30 Day Challenge kommt und wir hoffen, es machen wie jedes Jahr viele, viele Yogis mit...



Mehr Pix aus der Klasse auf www.facebook.com

* Fotoshooting/Posture Clinic Ergebnisse...

Fein wars am 10. April. Die Klasse war lang, wir haben viel geschwitzt und sehr, sehr viel dabei gelernt...

Viele haben uns vom Muskelkater, aber vor allem von ihren Fortschritten und Aha-Erlebnissen in den Folgeklassen erzählt. Wir freuen uns mit euch. Die Fotos sind auch ganz toll geworden. Wer mehr sehen möchte, auf Facebook haben wir sie wieder upgeloadet! Einfach auf das Pic links klicken und du wirst direkt hingelinkt!

Wir werden das im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder machen - für alle, die den Unterschied sehen wollen und für alle, die gerne dabei gewesen wären, aber es diesmal terminlich nicht geschafft haben.

* Hypnotize me!

Hypnose ist ein Trancezustand in dem alles möglich ist, und du zu deinem unterbewussten Wissen vordringen kannst! Du weißt, ohne wissen zu müssen! Hypnose ist ein sehr altes Verfahren, das in vielen Kulturen für Heilzwecke verwendet wurde und noch immer wird. Gleichzeitig ist es eine moderne Heilmethode, die wissenschaftlich gut untersucht ist. In der Hypnose wird eine Tiefenentspannung eingeleitet, um Zugang zu unbewussten Ressourcen zu finden. Hypnose und Yoga haben vieles gemeinsam. In beiden Disziplinen geht es darum, seinen Focus zu schärfen und sich mehr auf das Innere zu konzentrieren. Hypnose gründet sich auf die menschliche Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren und nach innen zu richten, um sich an unbewussten Stärken und vergessenen Fähigkeiten zu orientieren. In der modernen Hypnose ist der Klient nicht passiv ausgeliefert, sondern sein unbewusstes Wissen über die Lösung der Problematik steuert den heilenden Prozess.



Herbert versetzte euch in einen entspannten Trancezustand.

Hypnose kann vielseitig angewendet werden. Am besten einfach bei Herbert nachfragen, er gibt euch gerne Auskunft. Herbert ist schon viele Jahre bei uns Yogi und bietet nun neu bei uns im Massageraum seine hypnotischen Kräfte an.

Ein paar von unzähligen Beispielen wo Hypnose schon gut geholfen hat:

Wendepunkte im Leben, Trauer, Traumata, Raucherentwöhnung, Änderung unerwünschter Angewohnheiten, Angst, Lustlosigkeit und Depression, Eßstörungen, diverse psychosomatische

Erkrankungen, Umgang mit chronischen Erkrankungen, Schmerzkontrolle, Geburtsvorbereitung und Geburten, Operationen und Operationsvorbereitung, Steigerung der persönlichen Fähigkeiten, sexuelle Probleme und Aufmerksamkeitsstörungen

Die Erfolgsquote von Hypnose liegt bei mehr als 70 % !!

Preise:

1 h 69,- € (= eine 1 stündige Sitzung)

2 h 132,- € (= eine 2 stündige Sitzung)

10 h 595,- € (= frei auf verschiedene Sitzungen aufteilbar)

Schnupperangebot:

50 % auf die erste Sitzung (€ 34,- für 1Std. und € 66,- für 2Std.)

PLUS ein Gutschein von 25 % für die zweite Sitzung.

Falls ihr Fragen habt oder euch nicht sicher seid, ob Hypnose etwas für euch ist - ruft Herbert einfach an. Er erzählt euch gerne mehr darüber, oder vielleicht trifft ihr ihn im Bikram Yoga College, dann sprecht ihn einfach an!

Hier ist seine Nummer und Email Adresse:

Herbert Grundböck: 06991/707 3418

Email: herbert@zhi.co.at



30 Hot Days im Juni 2010

***30 Day Challenge im Hottest Studio in Town**

Wie jedes Jahr im Juni, grad noch rechtzeitig, um sich für die Badesaison zu rüsten, vorm Sommer nochmal so richtig zu entschlacken oder den Kopf von den alten Winter-Geistern zu befreien: unsere 30 HOT DAYS!

Viele von euch haben ja schon Erfahrung gesammelt in den letzten Jahren. Für einige vielleicht einmal eine ganz neue Herausforderung und eine Gelegenheit, tiefer in die eigene Yogapraxis und ihre Wirkung einzutauchen. Es wird auf der Tür zum Massageraum ein Plakat geben. Jede Yogini und jeder Yogi, der bei der Challenge mitmacht, kann sich eintragen, kriegt ein Pickerl nach jeder Klasse und challenged sich durch **30 Klassen Hot Bikram Yoga in 30 Tagen mit all den tollen Benefits.**

Für den roten Faden durch die Challenge: einfach ein Mail schreiben oder am Desk Bescheid sagen, dann schicken wir euch unser Challenge-Manual mit vielen Infos und Tipps.

Die offizielle Challenge beginnt am 1. Juni und endet am 30. Juni. Für alle mit Terminproblemen - am besten jetzt schon anfangen zu planen und alle Klassen, die du machen willst, fix in den Kalender eintragen! Ihr könnt ab 1. Juni bis inkl. 30. Juni beginnen. 2 Doubles sind in diesen 30 Tagen erlaubt, d.h. wenn man mal nicht kann, einfach 2 Klassen an einem anderen Tag machen.

Für alle, die's schaffen gibts am Ende wieder eine kleine Überraschung von uns :)

Sollte sich das für euch nicht ausgehen... deine eigene 'Personal Challenge', egal wann unterm Jahr, ist natürlich jederzeit möglich. Gemeinsam mit allen anderen yogiert sich's aber erfahrungsgemäß leichter durch die 30 Tage...

CU im Hotroom!!

*** Achtung - Reminder!! Feiertage im Mai:**

Samstag **1.5.10**
Donnerstag **13.5.10**
Pfingstsonntag **23.05.10**
Pfingstmontag **24.05.10**

Es gilt der **Feiertagsstundenplan** und wir haben Klassen um **9h, 11h, 17h und 19h.**



Schöne viele Feiertage im Mai!!



Sathya Konzert in Wien - Gewinne dein Ticket!!

*** Sathya in Concert**

Der Sänger und Musiker Sathya ist vom 28. bis 29. Mai 2010 in Wien. Am Freitag, den 28. Mai 2010 findet um 19:30 Uhr ein Konzert mit Bhajans, Kirtans und spirituellen Liedern statt. Wer mehr Singen und auch die Kenntnisse vertiefen möchte, hat am Samstag, 29. Mai bei einem Chant-Workshop mit Sathya ausgiebig Gelegenheit dazu. Sathya's Konzerte laden zum Mitsingen ein und werden dadurch zu besonders schönen und spirituellen Ereignissen. Seine wunderschönen Mantren Gesänge und seine reine Stimme treffen einen mitten ins Herz. Lass dich verzaubern und deine Seele berühren.

Sathya ist einer der beliebtesten Chant-Künstler in Europa und veröffentlichte bereits 3 erfolgreiche CDs. Er tourt mit Liliana (sie ist Yogalehrerin und Sängerin) weltweit.

Freitag, 28. Mai 2010

Sathya Konzert mit Bhajans, Kirtans und spirituellen Liedern in Wien um 19:30 Uhr

im "HARA SHIATSU", Mariahilferstr. 114, 1060 Wien

Die Karten kosten 16 Euro im Vorverkauf oder 18 Euro direkt beim Eingang.

Tickets im Vorverkauf bekommst du bei:

Jutta Mittermayer 0676/420 48 20 oder nuad_yoga@yahoo.de

Wer als Erste/r auf diesen Newsletter antwortet, gewinnt ein Ticket für das Konzert am Freitag!!



***Kokoseis mit Erdnüssen und Mangos**

Zutaten:

- 1/2 EL Speisestärke
- 200 ml Milch
- 200 ml Kokosmilch
- 75 g Zucker
- 40 g Kokosraspel (aus dem Packerl, oder noch besser frisches Kokosnussfleisch selber raspeln)
- 1 Mango
- 2 EL Erdnusskerne, ungeschält

So wirds gemacht:

Die Speisestärke mit 2 EL Milch glatt rühren, die restliche Milch mit der Kokosmilch und dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stärke in die kochende Milch rühren und nochmals aufkochen lassen. Die Kokosmilch vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen. Jetzt die Kokosraspel unter die Masse rühren und die Kokosmasse in einer Metallschüssel im Tiefkühlfach etwa 2 Stunden gefrieren lassen, dabei ab und zu mit einer Gabel durchrühren.

Zum Servieren die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein lösen und dann in Scheiben schneiden. Die Erdnüsse goldbraun rösten, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Die halbgefrorene Kokoscreme mit dem Stabmixer durchpürieren und mit den Mangoscheiben auf Dessertteller vereilen. Mit den gerösteten Erdnüssen bestreuen und servieren. Erfrischt und kühlt herrlich ab nach einer heißen Yogastunde :)

Lasst euch diesen Newsletter auf der Zunge zergehen, wer zum Konzert will schnell auf antworten klicken und wir sehen euch bald wieder... bei uns auf der Matte!

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®