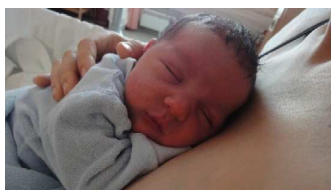


Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Mit viel Sommer, Sonne, Sonnenschein kommt der Juni daher... Hoppala, das war wohl der Text vom Vorjahr. Die Realität schaut anders aus: leider ist es nach wie vor eigentlich nur bei uns im Hotroom so richtig HOT!!! Also kommt und wärmt euch bei uns auf oder macht überhaupt gleich mit, bei der hotten 30 Day Challenge... Regen hin, Kälte her - dafür kommen hier die alles überstrahlenden Good News: wir dürfen nun einen der jüngsten Yogis in unserer Mitte begrüßen... Viele von euch haben sein Wachstum (von außen) mitverfolgt und haben mitgefiebert - jetzt ist er da: Leander - unser Natural Born Yogi von Lilli!! Ach ja und nochwas - Bikram Yoga ist eine super Alternative oder Ergänzung zu Fußball-WM schauen...



Leander von Lilli *18.5.2010

Leander Pock *18. 5. 2010

Und hier ist er :)

Wir freuen uns gemeinsam mit den übergläcklichen Eltern Lilli und Herfried und dem stolzen, großen Bruder Hermes über Leander Pock. Er wurde am 18.5. um 2,12 Uhr in der Früh geboren. Er kam gesund und munter im Klosterneuburger Spital zur Welt. Bei seiner Geburt war er 51 cm groß und 3,59 Kilo schwer. Jetzt ist er schon zwei Wochen alt und hat sich schon ein wenig an seine

neue Umgebung gewöhnt. Bald kommt er mit seiner Mama Lilli zu Besuch ins Studio. Vielen lieben Dank auch nochmal an alle, für die zahlreichen Glückwünsche!

*Stundenplanänderung ab 1. Juni 2010

Nachdem die Wochenenden nun mehr im Freien genutzt werden, reduzieren wir ab 1. Juni bis auf Widerruf unseren Stundenplan um die 15h Klassen am Samstag und Sonntag. Alle anderen Klassen bleiben im Juni noch so, wie sie sind.

Den aktuellen Stundenplan gibt's wie immer als Pickerl bei uns am Desk, auf Facebook oder auf unserer Website nachzulesen!

Zu Fronleichnam, 03.06.2010, gilt der Feiertagsstundenplan - es gibt Klassen um 9h, 11h, 17h und 19h.

Plan ab 01.06.2010

*Virginkarte nicht gültig

Mo				14.00	16.00	18.00*	20.00
Di	7.00	9.00				15.00	17.00 19.00*
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			17.00	19.00

*30 Day Challenge im Hottest Studio in Town

30 hotte Klassen an 30 aufeinanderfolgenden Tagen - das ist unsere 30 Day Challenge! Sie bereitet dich optimal auf den Sommer vor, und du kannst deiner Bikinifigur noch das letzte Fine Tuning verpassen.

Das geht sich nie aus?? Das haben sich schon viele anfangs gedacht, aber Planung ist alles. Wir haben so viele Stunden, auch nach wie vor 5 mal die Woche um 7 Uhr. DAS GEHT SICH AUS (vor allem, wenn man so richtig will...)! Du wirst staunen, wie sehr du von den 30 Tagen profitierst- und das auf allen erdenklichen Ebenen!!

Bitte meldet euch bei uns per Mail oder am Desk an, dann schicken wir euch unser Challenge Manual mit vielen Infos und Tipps zu.

An der Tür zum Massageraum hängt ein Plakat, in das sich alle Yogis eintragen, die an der Challenge teilnehmen. Nach jeder absolvierten Klasse bekommt ihr am Sign In Desk ein Pickerl, das ihr dann in die dafür vorgesehenen Felder klebt.



30 Hot Days im Juni 2010

Die offizielle Challenge beginnt am 1. Juni - du kannst aber an jedem beliebigen Tag im Juni anfangen. 2 Doubles sind in den 30 Challenge-Tagen erlaubt, d.h. wenn du mal nicht kannst, einfach 2 Klassen an einem anderen Tag machen.

Postet doch auf unserer Facebook-Fansite eure Erfahrungen, wenn ihr Lust habt. Vielleicht könnt ihr dadurch noch den einen oder anderen Yogi motivieren mitzumachen!!

Wir wünschen euch auf jeden Fall die schönsten Klassen und die besten physischen und spirituellen Inspirations!

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

*** World Yoga Day Record**

Ihr lieben Yogis und Yoginis... man hört ja immer wieder, dass die Österreicher so brav im Spenden sind, aber unsere Yogis sprengen offenbar alle Rekorde! Was ihr heuer am World Yoga Day geschafft habt, gab es noch von keinem anderen Yogastudio weltweit!!!!

Ihr habt insgesamt € 1440,- gespendet. (Zur Erinnerung: Wir haben 2 Klassen am 31.01.2010 gratis unterrichtet und die gesamten Einnahmen bzw. Spenden der ganzen Woche aufgerundet und weitergeleitet!)



Mehr Infos zum World Yoga Day

Unten ein Ausschnitt aus dem Brief, den uns Samira vom World Yoga Day geschickt hat!!

Dear Kathi, Sorry for the delayed answer. € 1440,- is not only your record - that is WORLD YOGA DAY record. Absolutely fantastic, especially if you imagine what you can do with such an amount in a country like Haiti. Wonderful!!!! We had a fantastic WORLD YOGA DAY 2010. Nearly 350 schools/teachers collected €27,000/\$37,600 in donations for Médecins Sans Frontières. This is a wonderful achievement as it means help and relief for many people. Kathi, you guys have been with us for quite some time and I am very proud about it. Best, Samira

Auch von uns allen nochmal im Namen von Ärzte ohne Grenzen und den Opfern der Katastrophe in Haiti - DANKE DANKE DANKE!!

***Der Sommer wird heiß: 10 Tage 10 Euro im Juli und August**

Der Sommer wird zumindest ganz sicher bei uns im Hotroom heiß... Alle anderen Prognosen trauen wir uns schon gar nicht mehr zu machen bzw. lassen wir lieber den Profis (und sie gefallen uns nicht...). Wir werden unsere Schnupperaktion **10 Tage 10 Euro** wieder aktivieren!! Also im Juli und im August ist BRING A FRIEND Zeit, der beste Moment allen Freunden, Mamas, Papas, Onkeln, Cousinen & Co mal ein Schnupperangebot zu schenken oder sie zu motivieren, bei uns zu yogeln. Alle Neukunden können im Juli und August 10 aufeinanderfolgende Tage für nur 10 Euro yogieren kommen! Von der Aktion ausgenommen sind wie immer die 18.00 und 19.00 Uhr Klassen von Montag bis Freitag, aber sonst geht jede!!!

Wir freuen uns auf alle Neuzugänge und auf euch sowieso!
Cu auf der Matte...



Christiane im Standing Bow

***The Hottest Teachers in Town: Christiane Schranz**

Jedes Monat stellen wir ab nun einen unserer Hottest Teachers in Town vor...

Christiane praktiziert seit wir aufgesperrt haben (also seit 2005) Bikram Yoga und hat 2007 beschlossen, ins Teacher Training zu Bikram Choudhury zu fahren. Seither unterrichtet sie bei uns Bikram Yoga und besucht viele Seminare und Fortbildungen, neben Bikram auch Hot Vinyasa Yoga und Ashtanga Yoga.

Christiane arbeitet in der Ausstellungsorganisation für einen Kunstspediteur und hat außerdem im letzten Jahr ihren Dokortitel gemacht.

Sie war immer eine große Läuferin, aber hat sich durch ihr Lauftraining Probleme mit den Bandscheiben zugezogen. Eineinhalb Jahre konnte sie es nur unter Einnahme von Schmerzmitteln aushalten und hat sich darum auf die Suche nach einem Ausweg gemacht. Dieser Ausweg aus den Rückenschmerzen war Bikram Yoga!! Seitdem schwitzt sie

beinahe jeden Tag glücklich bei uns im Hotroom.

"Bikram hat nicht nur meine Bandscheiben beinahe ganz geheilt, sondern hat mein Herz geöffnet und aus mir das Beste rausgeholt, was ich vermag zu sein. Das Schönste am Unterrichten ist, wenn jemand etwas aus der Klasse mitnehmen konnte, egal was es ist, ein fröhlicheres Gesicht, ein neuer Gedanke, einen weiteren Muskel gespürt. Ich versuche mein ganzes Herz ins Unterrichten zu legen und die Leidenschaft kriegt man dann dreifach zurück, und das ist einfach toll."

Chris' Motto:

The start of something new, brings the hope of something great! Do something that makes a difference!

Danke Christiane, dass du bei uns im Bikram Yoga College bist! Euch wünschen wir viele fokussierte Klassen mit ihr.

Topfen-Kokosschnitte - ein Traum wie aus der besten Konditorei!

1.) Mürbteig

150 Butter

200g Staubzucker

2 Eier

275g Mehl

3-4 gestrichene TL Backpulver

Butter und Mehl abbröseln (mit Händen durcharbeiten und zerreiben, bis kleine Brösel entstehen), dann den Rest druntermischen und gut durcharbeiten, Teig

etwas rasten lassen, einstweilen Topfenbelag und Kokosflocken vorbereiten. Dann auf Backblech gleichmäßig verteilen.



2.) Belag

1kg Topfen (4 Pk.)

275g Zucker

4 Eier

1/2 Becher Öl

1 Pk. Vanille Puddingpulver

1/2 Becher Schlagobers

1 Becher Sauerrahm

Alle Zutaten gut mixen und auf den Mürbteig verteilen.

3.) Kokosflocken

100g Butter

200g Kokosflocken

100g Kristallzucker

Alles mischen und gleichmäßig auf den Topfenbelag streusseln.

Bei 160°C Heißluft ca. 45 Minuten backen. Wenn Stellen etwas dunkler werden Alufolie drauf. Die Topfenmasse soll saftig, aber nicht matschig sein (mit Einstichprobe).

Dieses Rezept ist übrigens von Lilli's Schwester und ist super geeignet und erprobt auch zum Vorbereiten respektive Einfrieren z.B.: für Babybesuche, spontanes Nachmittagstratscherl mit Friends, DVD Abend auf der Couch, unerwartete Schwiegermütterbesuche etc.

Gutes Gelingen und Hmmm genießen!!

Das ist also der Juni Newsletter. Wir hoffen, dass auch diesmal wieder was für euch dabei war. Lasst euch nicht unterkriegen, habt immer ein Lächeln im Gesicht...

Bis bald bei uns im Hotroom!

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®**