



Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Der Sommer ist da... und mit ihm Yoga im Bad und die "10 Tage 10 Euro" Aktion. Endlich sind die Temperaturen so richtig nach unserem Geschmack!! Die letzten Schultage gehen vorüber und dann macht sich die ganze Stadt fertig für die Sommerferien. Es wird ruhiger in den Strassen und es gibt wieder mehr Parkplätze. Wir haben den ganzen Sommer über Klassen für euch. Zu jeder Morgens-, Vormittags-, Nachmittags- und Abendzeit gibt's bei uns Bikram Yoga, und es ist bestimmt für jeden von euch was dabei. Und wenn ihr nicht im Hotroom, sondern lieber im Bad schwitzen wollt, dann kommt uns im Gänsehäufel besuchen.



Gänsehäufel - schon seit vielen Jahren erfrischend im Sommer...

Yoga im Bad is back

Jeden Freitag um 16 Uhr yogieren wir wieder im Gänsehäufel Bad! Also los geht's - Badetasche einpacken und am besten gleich einen schönen Badetag planen. Den Nachmittag lasst ihr dann mit Yoga im Bad ausklingen. Wir yogieren ca 1 Stunde lang - allerdings mit Naturheizung. :) Bringt unbedingt eure Freunde, Kids und Omis mit! Auch mal eine super Gelegenheit für alle, die nicht so gerne im Hotroom yogeln wollen.

Wir treffen uns jeden Freitag kurz vor 16 Uhr bei den Volleyballfeldern im Gänsehäufel Bad. Ihr kennt sicher dieses schöne, traditionelle Wiener Bad an der alten Donau. Es gibt tolle Pools, eine riesen Wasserrutsche und auch die Möglichkeit direkt in die alte Donau zu hüpfen.

Ihr braucht nichts weiter als ein Badetuch und eine Flasche Wasser. Eintritt ins Bad ist zu bezahlen, yogeln ist gratis!

Achtung - das ganze findet nur bei Badewetter statt! Also im Zweifelsfall lieber vorher anrufen - 0664 / 545 2960

Wir freuen uns schon auf euch!!

Details zum Gänsehäufel:
Moissigasse 21
1220 Wien

***Stundenplanänderung ab 1. Juli 2010**

Hier kommt der Sommer-Urlaubs Stundenplan. Natürlich haben wir wie immer durchgehend für euch Klassen. Allerdings in den Monaten Juli und August ein paar weniger als sonst...

Plan ab 01.07.2010

*Virginkarte nicht gültig

Mo				14.00		18.00*	20.00
Di	7.00	9.00			15.00	17.00	19.00*
Mi	7.00	9.00			16.00	18.00*	20.00
Do		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 Hot Days im Juni 2010

*30 Day Challenge im Hottest Studio in Town

Soooo... die ersten hot Yogis haben es gerade geschafft und schon ihre 30 Tage hinter sich gebracht. GRATULAZZZIONE!!! Habt ihr eh schon alle eure kleine, praktische Überraschung abgeholt? Das könnt ihr für all eure weiteren Klassen gut brauchen. Wir sind ganz begeistert von eurem Enthusiasmus und euren Berichten, wie toll die Challenge für euch war/ist. Bitte motiviert noch diejenigen, die mitten drin sind und noch ein paar Klassen machen werden und plant schon mal vor und seid next time wieder dabei...

Bis jetzt gibt es 29 "30 day challengers"!!



*Bishnu Charan Gosh Day - Find the Yogi

Die Bikram Yoga Community weltweit gedenkt am 9. Juli Bikram's Guru Bishnu Charan Gosh und deswegen haben die meisten Bikram Yoga Studios geschlossen. Euer Hottest Studio in Town aber nicht! (Wir sind immer für euch da :) Wir machen Karmaklassen und sammeln wieder Spenden - vielleicht können wir ja den World Yoga Day Record noch toppen? Wir nutzen den Tag - geben alle Klassen frei (also es gibt kein sign in) und bitten euch den Betrag einer Tageskarte zu spenden. Also **Yoga for a Good Cause!!**

Dieses Mal würden wir gerne in unserem direkten Umfeld helfen. Wir haben einen besonderen "Yogi am Schwedenplatz" (im Kopfstand) gesichtet. Manchmal ist er auch am Stephansplatz zu finden. Yoga hat ihm geholfen vom Alkohol weg zu kommen. Er sammelt mit seinem Yoga Geld, damit er überleben kann und nicht obdachlos wird. Wir wollen ihn dabei unterstützen. Der „Yogi vom Schwedenplatz“ bekommt den Reinerlös vom Karma Yoga Day am 9. Juli in Gedenken an Bishnu Charan Gosh, Bikram's Guru.

Das Problem ist nur, wir finden ihn im Moment nicht!

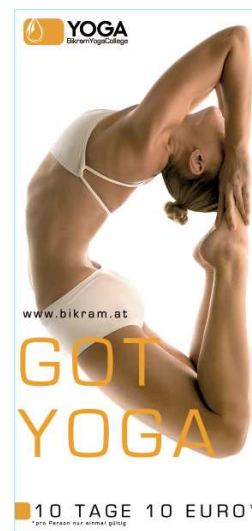
ALSO: macht euch auf in die Stadt und find the yogi!! Erzählt ihm von unserem Studio und der Aktion, bringt ihn noch im Juli dazu im Studio einen Kopfstand zu machen! Wer diesen Yogi findet, gewinnt als kleines Dankeschön einen 5er Block!

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

Der Sommer wird zumindest ganz sicher bei uns im Hotroom heiß und heiß bleiben... Alle anderen Prognosen trauen wir uns schon gar nicht mehr zu machen bzw. lassen wir lieber den Profis. 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 euch sowieso und auf alle Neuzugänge!
Cu auf der Matte...

Angebot nur für Neukunden gültig.



10 Tage 10 Euro Aktion - nur im Juli und August



* We bring the Hottest Teachers to Town: Paul Davis

Im Juli und August bekommen wir Besuch von Paul Davis, einem ganz tollen Bikram Yogalehrer aus London. Paul hat Bikram Yoga entdeckt, nachdem er bereits 20 Jahre als Personal Trainer gearbeitet hat.

haben ihn überzeugt, dass Bikram Yoga im Hotroom das Richtige für ihn ist. Gleich nach der ersten Klasse war es um ihn geschehen und er hatte eine Passion mehr. Ihm wurde klar, dass Bikram Yoga etwas ganz Besonderes war. Paul yogierte sich durch seine 10 Tage Intro Special und hörte nicht auf, bevor 120 Tage vergangen waren... Er hat also seine Bikram Karriere gleich mal mit einer 120 Tage Challenge gestartet!!! Darauf hin beschloss er Bikram Yoga Lehrer zu werden und unterrichtet seitdem in London.

"Bikram yoga has given me physical, mental and spiritual stability in my life and I have met many new amazing friends on my short journey so far. I just want to share this with everyone who is brave enough to step into the hot room for the first time. I am looking forward to spending the summer in Vienna and meeting many more incredible people."

Please give Paul a WARM WELCOME!!



Sommerliche Tipps

** Hast du ein iPhone? Dann kannst du dir jetzt den Stundenplan von deinem Lieblingsyogastudio aufs Handy laden. Einfach im Application Store Mindbodyonline downloaden und dein Bikram Yoga College Vienna suchen - und schon seid ihr drin.

** Kino unter Sternen am Karlsplatz: yogischer Filmtipp - für Donnerstag, 15. Juli 2009 / 21.30 **DAVID WANTS TO FLY**

Es geht um David Lynch, „Transzendente Meditation" und das Erlernen des „Yogischen Fliegens". Daraus wird ein

bizarrer, abgründiger und auch lustiger Film.

** Sommerliches Kreativitätstraining mit Lisa Zehner: Für Kurzentschlossene gibts im Juli noch einen Workshop um mit eurer Kreativität zu experimentieren. Dadurch können sich für dich neue Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten eröffnen... Termine im Juli sind: 14./15., 21./22. und 28./29. jeweils 18-21 Uhr. Details und Infos gibts bei der Trainerin: Lisa Zehner: lisa.zehner@gmx.at, 0699/11513289 www.kunsttherapeut.at

*Spicy Melonenbowle:

Ein zisch-frischer partytauglicher Sommerdrink!

Zutaten

1 grosse Wassermelone (quer halbiert und Fruchtfleisch klein geschnitten)
150 g Kirschen
750 ml weißer Traubensaft
250 ml Mineralwasser
1 TL Ingwerpulver, gestrichen
1 Prise Chilipulver
Eiswürfel oder crushed Ice

Wenn die Melone gross genug ist, lässt sich die Bowle effektiv darin servieren (mit Nachfüllen dazwischen).

Das Rezept lässt sich beliebig variieren - mit Erdbeeren, Weintrauben und Lycheesaft z.b. und passt gut zur nächsten Grill- oder Gartenparty!
Fröhliches Gelingen und erfrishtes Feiern!



Das ist also der Juli Newsletter. Wir hoffen, dass auch diesmal wieder was Spannendes 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