



Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

Genießt ihr den Sommer auch so sehr wie wir? Die lauen Abende, die späten Sonnenuntergänge. Hot, hotter - the hottest: das sind unsere Yogis! Danke für eure Treue, auch an den heißen Tagen des Jahres! Diesmal halten wir uns kurz. Good Karma is always wanted - wir suchen wieder Karma Yogis. Den ganzen August über gibt's noch Yoga im Bad, Yogi Jerzy bekommt seine Schatzkiste und zu guter Letzt ein erfrischendes Rezept für euch.

*Hottest & Coolest Yoga in Town :)

Jeden Freitag bei Badewetter yogieren wir um 16 Uhr im Gänsehäufel Bad! Macht euch einen schönen Badetag und am Nachmittag machen wir gemeinsam Yoga. Danach könnt ihr euch in einem der Pools oder - noch besser - in der alten Donau abkühlen.

Wir treffen uns jeden Freitag kurz vor 16 Uhr bei den Volleyballfeldern im Gänsehäufel Bad.

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

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



Yoga im Bad - Hot Yoga mit Naturheizung

See you on the towel!!

Details zum Gänsehäufel:
Moissigasse 21
1220 Wien



Headstand for a good cause...

*Yogi Jerzy

Danke euch herzlich für eure Spenden am Bishnu Charan Gosh Day. Wir haben für Yogi Jerzy gesammelt. Yoga hat ihm geholfen vom Alkohol weg zu kommen.

Der "Kopfstand-Yogi" war uns jetzt schon ein paar Mal besuchen. Einige von Euch haben ihn am 9. Juli auch kennen gelernt. Er hat vorbildhaft seine erste heiße Bikram Yoga Klasse mitgemacht.

Seine Willenskraft ist eine Inspiration für uns...

Mehr Fotos gibts auch auf Facebook!

*ALWAYS WANTED: Good Karma

Gutes Karma kann man immer gebrauchen! Und wenn ihr außerdem noch gern bei uns yogiert, dann meldet euch doch zum Karma Yoga Dienst. Das bedeutet für euch unlimited Yoga soviel und sooft ihr wollt, dafür helft ihr drei Mal in der Woche vor und nach einer Klasse bei uns im Studio mit.

Wenn ihr Interesse habt mindestens 6 Monate 'lots of good Karma' zu erhalten, dann meldet euch bei Bine



direkt oder per Mail an sabine@bikram.at!



***Hottest Teachers in Town: Michaela Schadeck**

Michi gehört schon fast zum Inventar in unserem schönen Studio. Alle, die regelmäßig zu uns yogieren kommen, haben sie zumindest schon mal im Hotroom gesehen. Seit diesem Frühsommer ist sie nun auch Bikram Yoga Lehrerin und hat sich damit einen lang gehegten Traum erfüllt. Sie praktiziert seit 2007 Bikram Yoga und wurde im Frühjahr 2010 zum Bikram Yoga Instructor zertifiziert und unterrichtet seither bei uns im Bikram

Yoga College.

Das Streben nach geistiger Entspannung, körperlicher Fitness und seelischem Wohlbefinden waren Gründe, die Michi nach abgeschlossenem Studium und Einstieg in den Arbeitsalltag im Juni 2007 erstmals ins Bikram Yoga College führten. Jedoch erst nach einer Osteoporose Diagnose im Oktober 2007 intensivierte sich ihre Praxis so sehr, dass sie bald zu ihrem Leben gehörte, wie das tägliche Zähneputzen. Mit Erfolg: so zeigten sämtliche Nachuntersuchungen - trotz Absetzen aller Medikamente zum Knochenaufbau - eine 'sehr positive Entwicklung'. Bikram Yoga war der Key!

Es war für sie nur eine Frage der Zeit das Bikram Yoga Teacher Training bei Bikram Choudhury zu absolvieren. "Nach meiner Ausbildung ist es mein Wunsch, ein bisschen was von dem zurückgeben zu können, was mir durch Bikram Yoga geschenkt wurde und mir täglich im Bikram Yoga College geschenkt wird: ein Bewusstsein für mich und meine Umwelt, wundervolle Freund- und Bekanntschaften, viele Gespräche und strahlende Gesichter - zumindest nach der Klasse ;)"

Michi's Motto: have FAITH - finally allow it to happen!

Wir wünschen euch wunderschöne Klassen mit Michi.

Alle unsere Lehrer sind von Bikram persönlich ausgebildet und zertifiziert.



***Gurken-Joghurt-Suppe:**

Ein schnelles Rezept zum Abkühlen nach einem heißen Badetag!

Zutaten für 4 Personen

- 1 ganze Salatgurke
- 1 großer Becher Joghurt
- 100 ml Buttermilch
- frische Kräuter, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und 1 Prise Cayennepfeffer

Die gewaschene, geschälte und grob geriebene Gurke mit Joghurt und Buttermilch mischen. Die Hälfte davon pürieren, anschließend alles vermengen. Kräuter (z.B. Minze und Dill, oder Petersilie und Koriander) waschen und fein gehackt zur Joghurt-Gurken-Mischung geben. Alles mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken und kalt gestellt mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Ahhhh! Erfrischt besser als ein Eis :)

Genießt das schöne Wetter und die sonnigen Stunden bei uns im Hotroom! Wir wünschen euch, wo immer ihr gerade seid - einen wunderbaren weiteren Verlauf des Sommers und schöne Ferien!

NOCH EINS: ab sofort gibt's unseren Newsletter auch auf Facebook unter Notizen!
www.facebook.com

Bis bald bei uns im Studio!

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®