



Hallo ihr lieben Yogis und Yoginis!!!

**ACHTUNG - dringender Zwischenbericht!! Neue Montag 12.00 Uhr Klasse und World Yoga Day am 30. Jänner - die ganze Welt yogiert um 11 Uhr gemeinsam!**



Full Yoga Energy - Lilli und Kathi's Teacher Training 2004

#### \* Full-Yoga-Energy

Aufgrund der regen Nachfrage schieben wir noch eine Klasse ein: **Montag 12.00 Uhr**  
Wir bitten um euer Verständnis, dass es im Jänner, wie jedes Jahr um diese Zeit ein paar recht volle Klassen gibt. In sehr selten Fällen müssen wir ein Limit setzen bei der Teilnehmerzahl. Daher bitten wir euch rechtzeitig zu kommen. Ein kleiner Tipp sind natürlich immer die Vormittagsklassen und Frühklassen unter der Woche für alle, die ausweichen können und wollen. Im Februar bleibt die Klassenanzahl gleich, der Ansturm ist aber erfahrungsgemäß nicht mehr so groß wie im Jänner. Die Neujahrsvorsätze halten offenbar nicht länger als

einen Monat ; ) ...

Und am wichtigsten - selbst wenn mal ein paar mehr Yogis da sind: **Don't let anybody steal your peace** und genieß die sprudelnde Energie der vielen Yogis und Yoginis!

#### \* Alle Jahre wieder - World Yoga Day

Am Sonntag, 30. Jänner 2011 findet zum fünften Mal der World Yoga Day statt. Viele Yogalehrer, Yogastudios und Yogaschulen setzen damit ein Zeichen für Menschenrechte und ein friedliches Miteinander.



*Yogeln für einen guten Zweck!*

Zwischen 11 und 13 Uhr (je nach Ortszeit) werden kostenfreie Yogastunden angeboten, dadurch kommt es rund um den Erdball zu einem 24-Stunden Yoga-Marathon. Alle Spenden aus dem World Yoga Day 2011 gehen an die UNICEF Wasser-Hilfsprogramme in Äthiopien, um sauberes, sicheres Trinkwasser als menschliches Grundrecht zu fördern. Mit yogischem Engagement wird dabei ein wichtiger Beitrag zur Veränderung geleistet.

Das Bikram Yoga College Vienna ist von Anfang an mit dabei. Heuer widmen wir die 11 Uhr Klasse diesem guten Zweck. Auch die Donations der letzten Schülerklasse von Thomas und den Inhalt unserer Obstkassa lassen wir einfließen. Auch wer die 11 Uhr Klasse am 30. nicht schafft, kann spenden!

Beim vergangenen World Yoga Day 2010 wurden rund 27.000 Euro (37.115 US Dollar) gesammelt.

Wir freuen uns auf euch!!  
Bis bald bei uns im Hotroom!

**Lilli und Kathi**

**"Never underestimate yourself"**

Bikram Choudhury



©2011 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**®