

Von: Bikram Yoga College Wien [mailto:info@bikram.at]

Gesendet: Dienstag, 30. September 2008 16:31

An: 'info@bikram.at'

Betreff: 30 Klassen im Herbst - neue Seiten auf www.bikram.at - Stärkung fürs Immunsystem durch Shiatsu - Klingende Schalen im Massageraum - duftender Apfelkuchen

Liebe Yogis und Yoginis,

der Herbst bringt euch viele zusätzliche Möglichkeiten zu Schwitzen, spannende Infos auf unserer Website www.bikram.at und wieder News aus unserem Massageraum...

1. Alles neu macht der Herbst: jede Menge neue Klassen und neue Seiten auf www.bikram.at

Wir haben für euch jetzt im Herbst den Stundenplan auf 30 Klassen aufgestockt und hoffen so überfüllte Klassen zu vermeiden! Bitte sucht euch aus den vielen Klassen aus, wann es für euch am besten ist, zu kommen und seid flexibel (nicht nur eure Muskeln werden flexibler...) – probiert Morgenklassen, Nachmittagsklassen, Abendklassen – erlebt den Unterschied ☺ ! Sollte es dennoch mal voller sein, so bleibt ein echter Yogis selbst dann gaaaaanz ruhig... ☺ !

Ihr findet den neuen Stundenplan gleich hier im Email aber natürlich auch auf unserer Website.

Darüber hinaus bekommt ihr nun Infos zu all euren Bikram Yogalehrern unter About us, woher sie kommen, was sie sonst noch so machen und wie ihre Leidenschaft zum Yoga entfacht wurde... Auch von euch gibt's News auf der Site – wir haben euch vor einiger Zeit gebeten uns eure Erfahrungen mit Bikram Yoga zu schicken und jetzt sind sie online!! Wir freuen uns über so viele tolle Geschichten und Erlebnisse, die ihr uns gegeben habt... Ihr findet sie unter Warum Bikram Yoga? – Testimonials - http://www.bikram.at/testimonials_de.html Sehr inspirierend und motivierend!! UND DAS BESTE: die Photos von Craigs Seminar bei uns im Studio sind online und auch die von unserem Ausflug nach Prag zu dem Seminar bei Bikram's Frau Rajashree. http://www.bikram.at/bikram_friends.html



Herbststundenplan:

Herbststundenplan 1.10. - 23.12.2008					
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	18.00	20.00
Do		9.00	11.00	17.00	19.00
Fr	7.00	9.00	15.00	17.00	
Sa		9.00	11.00		18.00
So		9.00	11.00	17.00	19.00

An Feiertagen 9.00 , 11.00 und 19.00 Uhr!

Die Silent Class bleibt wie immer!

2. Immunstärkung und Extra-Entspannung bei uns im Massageraum

Es wird wieder kälter, wir ziehen uns wärmere und kuschelige Sachen an, die Flip-Flops müssen endgültig verstaut werden und wahrscheinlich habt ihrs auch schon bemerkt... es treiben wieder die unangenehmen Begleiterscheinungen des Herbst und Winters ihr Unwesen: Halsweh, Heiserkeit, Schnupfen,... Bei uns seid ihr ohnehin bestens aufgehoben, wenn es darum geht euer Immunsystem zu stärken.

Wenn ihr euch noch einen extra Boost geben wollt, oder euch mal etwas ganz besonderes gönnen wollt, empfehlen wir euch eine Shiatsu Behandlung bei Yvonne oder Britta!

Nach einem Diagnosegespräch wird mit Finger, Ellenbogen, Händen, Knie, Füße... Druck auf bestimmte Energiemeridiane im Körper ausgeübt. Energie wird aktiviert und der Energiefluss ins Gleichgewicht gebracht. Das natürlich vorhandene Selbstheilungspotential des Körpers wird aktiviert, Akupressurpunkte werden gedrückt und Muskeln im Körper gedehnt und entspannt... Im Hotroom werdet ihr die Giftstoffe dann ganz schnell los, die durch die Massage gelöst wurden. Unsere beiden Shiatsu Frauen mit ihren goldenen Händen bieten in unserem Massageraum entspannende und immunstärkende

Behandlungen an. Probiert es einfach mal aus und lasst euch verwöhnen! Ihr könnt natürlich auch Massagen verschenken, Britta und Yvonne haben auch Gutscheine für euch!! Noch mehr Infos und auch Preise sowie Telefonnummern findet ihr auf unserer Website und der neuen ‚Friends‘ Seite: http://www.bikram.at/bikram_friends.html



3. Tiefenentspannung durch klingende Schalen

Viele von euch kennen schon unsere Yogini Eva Maria. Sie lädt euch in den Massageraum zu einem besonderen Erlebnis – einer Klangbehandlung. Bei einer ganzheitlichen Klangbehandlung werden handgefertigte tibetische Planeten-Klangschalen neben bzw. direkt auf dem Körper angeschlagen, also zum schwingen gebracht. Diese feinen Vibrationen und Töne breiten sich aus, fließen durch deinen Körper und balancieren ihn so aus. Eine Behandlung dauert ca. 90 Minuten mit Vor- und Nachgespräch. Preise und Telefonnummer zur Terminvereinbarung einfach unter http://www.bikram.at/bikram_friends.html nachlesen.



4. Guter, duftender Apfelkuchen

Gerade nach einem ausgiebigen herbstlichen Spaziergang durch den bunten Blätterwald schmeckt der gute, duftende Apfelkuchen am besten... Er zaubert ein warmes Gefühl in deinen Bauch und ein glückliches Lächeln auf deine Lippen. Das Rezept haben wir von einer Freundin aus Frankreich bekommen. Viele der Zutaten sind so einfach, und daher habt ihr einiges davon sicher schon zu Hause.

Zutaten:

Für den Teig:

250 g Dinkel Vollkornmehl (geht auch ‚normales‘, aber besser schmeckts mit dem Vollkornmehl)

125 g kalte Butterflocken

2 KL Weinsteinbackpulver (geht auch ‚normales‘, aber das weinsteinige ist gesünder ☺ weil ohne Phosphate)

5-6 EL Zucker

1 Pk. Vanillezucker

1 Ei

Für die Füllung:

4-5 grosse, saure, saftige Äpfel

Zimt

Rosinen

Ev. etwas Zucker

Ev. 2 EL geriebene Nüsse

Das Vollkornmehl mit den kalten Butterflocken abröseln (wie bei einem Mürbteig), dann das Backpulver, Zucker, Vanillezucker und das Ei dazu und gut durchkneten. Teig ca. 20 Minuten rasten lassen.

In der Zwischenzeit kannst du die Äpfel schneiden (Blättchen) und Zimt, eventuell Rosinen, Zucker und etwas geriebene Nüsse dazugeben.

2/3 vom Teig drückst du in eine beschichtete Springform, die Apfelfüllung kommt drauf, mit den Teigschnüren aus dem Rest des Teiges bastelst du ein Gitter oben drauf (wie bei einer Linzer Torte) und backst ihn bei 180 Grad bis er goldbraun ist!! Viel Spass beim ausprobieren und schnabulieren!!

Eins noch zum Schluß – save the date: 9. November 2008 – da wird unser Bikram Yoga College nämlich 3 Jahre alt – und wir werden ordentlich feiern!! Hoffentlich mit euch allen!

Bis bald bei uns im Hotroom!

Lilli und Kathi

"Never underestimate yourself"
Bikram Choudhury

Bikram Yoga College
Neubaugürtel 47/5/1
1150 Wien

T: 0664-545-29-60

M: info@bikram.at

W: www.bikram.at

PS: Wer unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchte, schickt uns einfach diesbezüglich Antwort, natürlich könnt Ihr unsere Neuigkeiten auch an interessierte Freunde und Bekannte weiterleiten.