

Bikram Yoga College Vienna – The hottest Yoga in Town mit einem heißen Angebot

364 Tage im Jahr Sommer im Bikram Yoga College Vienna

Seit sieben Jahren heizen die beiden charmanten Yoginis Lilli und Kathi in Wien 15 ein. In ihr „hottest Yoga in Town“ pilgern jeden Tag viele passionierte Yogis, aber auch frisch begeisterte und unberührte Yogavirgins, um Körper und Seele bei circa 38 Grad im sogenannten „Hotroom“ gesund zu schwitzen und zu dehnen.

Das Bikram Yoga College war in seiner Art das erste Yogastudio in Wien, das eine professionelle Wohlfühloase geschaffen hat. Der beinahe 100m² große und helle Hotroom, ist lichtdurchflutet von Ost und West im 5. Stock der Lugner City mit Blick weit über die Stadt. Mit einer großzügigen Lobby, komfortablen Umkleieräumlichkeiten samt Duschen und einem Massageraum bietet das Studio eine entspannte Umgebung. Getränke, Obst und ein gut sortierter Yogishop runden das Erlebnis ab. Die zentrale Lage und eine perfekte Verkehrsanbindung - mit U6 direkt vor die Tür oder Gratisparken in der Hausgarage -, ermöglicht jedem/r Yogi/ini bequem zu seinem/ihrer Yoga-Genuss zu kommen.

Yoga ist Psychotherapie für den Körper. Es heilt sowohl die Oberfläche, als auch die tiefer liegenden Schichten. „Yoga ist unsere Leidenschaft und wir unterrichten mit viel Motivation, Enthusiasmus und Energie. Wir gehen auf unsere Kunden individuell ein und freuen uns immer wieder, wenn ein/e Yogi/ni mit glücklichem Gesicht aus dem Studio schwebt“, so Mag. Katharina Wogrolly, Gründerin des Bikram Yoga College Vienna.



Warum Bikram Yoga?

Bikram Yoga ist heiß und wird in einem heißen Raum praktiziert. Ein Yogastil für Anfänger und Fortgeschrittene. Es werden 26 Asanas (Körperübungen) und zwei Pranayamas (Atemübungen) praktiziert. In der Wärme ist eine sichere Muskel- und Sehnenarbeit möglich und durch das Schwitzen entgiftet der Körper. Die Bewegungsserie ist so angelegt, dass sie von jedem – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – probiert und geübt werden kann. Auch wenn die Klasse körperlich fordernd und mitunter sehr anstrengend ist und vielleicht den/die Yogi/ini an Grenzen bringt – nach der Praxis strahlen die Augen und das breite Lächeln ist den ganzen Tag nicht mehr so leicht wegzubekommen.



Unsere Yogalehrer sind alle von Bikram Choudhury, dem Begründer von Bikram Yoga, persönlich ausgebildet und dementsprechend intensiv und professionell geschult. Die Übungen sind relativ einfach und können mit Hilfe des sehr detaillierten Unterrichts sicher praktiziert werden. Bereits nach kurzer Praxis sind oft schon sensationelle Erfolge zu verbuchen. Chronische Leiden, Schmerzen oder Erkrankungen werden gelindert, der Körper wird geschmeidiger und beweglicher. Das allgemeine Befinden verbessert sich. Eine Asana baut auf die andere auf, es wird jede Zelle des Körpers mit frischem sauerstoffangereichertem Blut versorgt. So wird der Bewegungsapparat in seiner ganzen Bewegungsvielfalt aktiviert, Organe, Drüsen und Nerven stimuliert und alle Systeme können wieder natürlich arbeiten. Fortschritte sind sehr schnell gemacht – wichtig dabei ist, ehrlich zu sich selbst zu sein. Kein hinderlicher Ehrgeiz oder Leistungsdruck – einfach das Yoga und den Körper genießen. Bikram Yoga gibt Energie und Kraft für alltägliche Situationen und hält den Körper gesund.

„Never too old, never too bad, never too late to start from scratch and begin all over again!“ sagt der Gründer von Bikram Yoga, unser Lehrer und Guru Bikram Choudhury. Und das weltweit in bereits mehr als 1000 Studios.

Warum Bikram Yoga für Sie?

Humankapital ist ein wichtiger Erfolgsfaktor, der gezielt gefördert werden kann. Es gilt, Gesundheit, Wohlbefinden und das Fortbestehen der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch präventive Maßnahmen zu erhalten und/oder zu verbessern. Großteils sitzende und/oder computerbasierte Tätigkeiten, aber auch Tätigkeiten mit viel Kundenkontakt verlangen nach einem Ausgleich. Ständige Reizüberflutung, konstant steigende Anforderungen und Erwartungen sowie Zeitdruck versetzen in einen Zustand, der es schwer macht, das natürliche Gleichgewicht von Spannung und Entspannung in Balance zu halten.

Das Bikram Yoga College Vienna möchte einen Beitrag zur Ausgeglichenheit Ihrer Mitarbeiter leisten - egal, ob sie sich einfach nur nach Entspannung oder einer besseren psychisch-mentalenen Befindlichkeit sehnen, oder sie Erholung brauchen von bereits leidvollen und schmerzhaften Erfahrungen einsetzender Erkrankungen bzw. die große Präventivkraft des Yoga nutzen wollen. Unzählige glückliche Yogis unseres Studios können nicht irren und haben mit Hilfe von regelmäßigem Bikram Yoga eine heilsame Methode für sich entdeckt, um Wehwehchen aller Art entgegen zu treten und ihr Wohlbefinden, Engagement und ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Unser Angebot:

Mit Ausweis – 10% Ermäßigung im BYC und Mengenrabatt - bei Kauf von 10

Monatskarten gibt's eine gratis dazu! (10+1, gilt nur für Monatskarten)

Alle Mitarbeiter können auch das Schnupperangebot 10 (aufeinanderfolgende) Tage für 10 Euro bei uns pro Person einmal nutzen.

Mag. Katharina Wogrolly

0664 / 545 29 60

kathi@bikram.at

www.bikram.at

Bikram Yoga International

www.bikramyoga.com