

YOGA!

einfach besser leben

Newsletter Ostern 2014



Liebe Yogafreunde,

Herzlich willkommen zum YOGA! Oster-Newsletter. Wie immer erhaltet ihr hier Neuigkeiten aus den Kursen, sowie Tipps rund ums Yoga

Diese Woche und nächste Woche sind **Osterferien**, danach die erste **Maiwoche**.

Es gilt ein geändertes Programm.

Das Angebot in den Osterferien zählt wie immer nicht zur Zehnerkarte.

Dienstag	15.04.	kein Kurs
Mittwoch	16.04.	18:00 Hacklberg, Kindergarten, Plantage 21, anstatt in der Musikschule
Donnerstag	17.04.	kein Kurs
Freitag	18.04.	kein Kurs
Dienstag	21.04.	kein Kurs
Mittwoch	22.04.	18:00 Hacklberg, Kindergarten, Plantage 21, anstatt in der Musikschule
Donnerstag	23.04.	kein Kurs
Freitag	24.04.	kein Kurs
Dienstag	29.04.	20:00 Hacklberg, keine Änderung
Mittwoch	30.04.	18:00 Musikschule Hals, keine Änderung
Donnerstag	01.05.	kein Kurs - Feiertag
Freitag	02.05.	kein Kurs - Brückentag

YOGA! Neuigkeiten

- Alle dieses Jahr neu hinzugekommenen Schüler möchte ich an dieser Stelle nochmal begrüßen. Bei Euch und natürlich auch bei Allen anderen bedanke ich mich herzlich für Euer entgegengebrachtes Vertrauen.
- Ich freue mich, dass der neue Kurs, donnerstags in der Neuburger Straße gut angelaufen ist.
- Desweiteren sind dieses Jahr mehr Yogaspaziergänge geplant, nicht nur in den Sommerferien.
- Nachdem es nun schon fast zwei Jahre her ist, würde ich gerne wieder mal eine schriftliche Teilnehmerbefragung durchführen, wundert Euch also nicht, wenn ich diesbezüglich bald auf Euch zukomme.

Dieses Mal möchte ich ein indisches Rezept (in Adaption eines englischen Kochs) mit Euch teilen, das mich sehr überrascht hat und was ich wirklich sehr lecker finde.

Spinat mit Kokosmilch und Kartoffeln (Sag Aloo)

Man kann es als vegetarisches Hauptgericht essen, als Beilage z.B. zu einem indischen Curry, oder als Teil eines Buffets servieren. Man kann es sogar ohne Kartoffeln machen.

4 Portionen

400 Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln von neuen Kartoffeln
400 Spinat frisch, ohne harte Stängel
2 EL Rapsöl
1 kleine Zwiebel oder 1-2 Schalotten, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst
1 rote Chili ohne Kerne, fein gehackt (optional)
1 gehäufte TL frisch geriebener Ingwer
2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
2-3 EL Kokosmilch, cremig
Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung

Spinat gut waschen und in eine Pfanne/Topf geben, mit nur dem Wasser dass ihm vom Waschen anhaftet. Zudecken und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen – nur wenige Minuten. In ein Sieb geben und abtropfen lassen bis er soweit abgekühlt ist, dass er sich anfassen läßt. Restliches Wasser mit den Händen ausdrücken und Spinat grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 10 Minuten anschwitzen bis sie weich sind, dann den Knoblauch, Chili, Ingwer und Garam Masala zugeben. Ein paar Minuten andünsten und dann die Kartoffeln in dicken Scheiben zugeben. Wieder ein paar Minuten dünsten.

Dann den gehackten Spinat zugeben und kurz miterhitzen, dann die Kokosmilch zugeben und miterhitzen und abschmecken. (Ich habe auch schon tiefgefrorenen Spinat verwendet)

Guten Appetit!

Dieses Rezept ist aus dem Buch „Täglich vegetarisch – die schönsten Gerichte aus dem River Cottage“ von Hugh Fearnley Whittingstall. Der Koch ist selbst kein Vegetarier aber plädiert dafür, dass wir alle viel mehr Gemüse essen sollten und daher dieses Buch. Ich bekam es von meinem Mann geschenkt mit dem Kommentar „Wenn schon Gemüse, dann interessant zubereitet ...“

Gedicht zum Frühling

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
— Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike



Yoga mit Hund

Dies ist ein echt süßes Video in dem ein Hund mit Herrchen Yoga macht – mal was zum schmunzeln http://www.youtube.com/watch?v=xn3mMmy_ghY#t=52

Yoga Links:

<http://www.yoga247.de> gute Einstiegsseite mit vielen Erklärungen

<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/>

<http://www.yoga-vidya.de/video>

Locah Samasta Sukinoh Babantu – Mögen Alle Wesen Glück und Harmonie erfahren
Om Shanti, Shanti, Shanti – Om Frieden, Frieden, Frieden

Namasté und Frohe Ostern!

Silke Schütte



www.yoga-passau.com

