

Hoi zäme

Nach einer langen Sommerpause mit fantastischem Sommerwetter sind wir freudig ins neue Semester gestartet. Im 2. Halbjahr möchte ich euch mit Specials überraschen, und euch mit ein paar Stunden Yoga und Pilates die Herbstferien verkürzen.

eliPT steht für:

Bewegungsfreude **Bewegungstechnik** **Bewegungslust**

Körperarbeit **Körperwahrnehmung** **Körpergefühl**

Bewegungsraum **Bewegungsvielfalt** **Begegnungsraum**

Lebensfreude **Lebensgefühl** **Lebenslust!**

Lasst euch bewegen – ich freue mich auf euch alle!

Herzliche Grüsse

Eliane



Herbstferienprogramm

Vom 22. September – 13. Oktober 2018 sind Herbstferien. Damit nicht wieder 3 Wochen bewegungsfreie Zeit ist, biete ich einige Kurse an, die für alle geeignet sind. Es wäre schön, wenn der Pilatesmensch sich in die Yogaklasse wagen würde und der Yogi mal schaut, wie im Pilates trainiert wird. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Ihr könnt einfach kommen. Jede Klasse kostet CHF 25.-.

Dienstag	02.10.2018	19:00 – 20:15	<i>Pilates meets Yoga für alle!</i>	CHF 25.-
Donnerstag	04.10.2018	19:00 – 20:15	<i>Pilates für alle!</i>	CHF 25.-
Dienstag	09.10.2018	19:00 – 20:15	<i>Pilates meets Yoga für alle!</i>	CHF 25.-
Mittwoch	10.10.2018	19:00 – 20:15	<i>Yoga für alle!</i>	CHF 25.-

Alle Informationen findest du auf der Homepage im Workshop-Angebot
<http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm>

Specials im 2. Semester 2018

Jeweils Samstag / Zeit zum Bewegen und Erleben:

27.10.2018	10:00 – 12:00	<i>Auf die Füsse, fertig, los!</i>	CHF 50.-
		Kraftvolle, dynamische Abfolgen zur Kräftigung des Unterkörpers – tolle schweisstreibende Sequenz!	
24.11.2018	10:00 – 12:00	<i>Lasst uns die Welt umarmen!</i>	CHF 50.-
		Unser Oberkörper ist kraftvoll und leicht zugleich – eine luftige verspielte Klasse erwartet dich!	

Jeweils Freitag oder Sonntag / Zeit für Ruhe

Sanfte Körperpraxis zum Öffnen und Lösen, verbunden mit einer langen, geführten Meditation von Körperreise, über Atemtechnik, Musik, Klang. Ganz viel Zeit zum Auftanken, Eintauchen, Loslassen, Kennenlernen.

25.11.2018	09:30 – 10:45	<i>Den Sonntagmorgen geniessen</i>	CHF 30.-
30.11.2018	19:00 – 20:15	<i>Die Woche hinter sich lassen</i>	CHF 30.-
07.12.2018	19:00 – 20:15	<i>Ruhiger Start ins Wochenende</i>	CHF 30.-

Alle Informationen findest du auf der Homepage im Workshop-Angebot
<http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm>

Einsteigerkurs Yoga 16. Oktober – 18. Dezember 2018

In Zusammenarbeit mit dem [Rüttihubelbad](#) biete ich einen auf 10 Lektionen limitierten „Einsteigerkurs Yoga“ an. Danach ist ein Wechsel in die regulären Yogaklassen problemlos und locker möglich.

Dienstagmittag 12:10 – 13:10 Uhr CHF 25.-/Lektion resp. CHF 230.-/ganzer Kurs

Der Kurs ist ideal um in Ruhe alle Basics zu erlernen und vielleicht auch zu merken, dass Yoga nicht irgendwie spirituell oder abgehoben ist. Der Körper profitiert in hohem Masse von neuen, anderen Bewegungen.

Dieser Kurs ist eine Chance hin zur Veränderung!

Alle Informationen findest du auf der Homepage im Kursangebot

<http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm>