

Newsletter

*eli*PT
Studio für Yoga und Pilates

Hoi zäme

Ich möchte euch mit diesem Newsletter gerne nochmals auf mein diesjähriges Workshop-Angebot aufmerksam machen. Da sich nun die Skiferien-Saison langsam dem Ende zu neigt, können wir unseren Blick wieder in die Zukunft richten. Ich freue mich schon heute auf das diesjährige Workshop-Programm im eliPT-Studio und auf zahlreiche Anmeldungen.

Herzlichst

Eure Eliane



Der Workshop LANGE BEINE wird erweitert. Nebst den langen Beinen sind die FÜSSE ein wichtiger Bestandteil in unserem Alltag. Sie tragen uns durchs Leben und sind unsere BASIS. Nicht nur Bäume, auch wir Menschen brauchen Wurzeln.

Unsere langen Beine schaffen die Verbindung zu unserer MITTE, die dann im April und Mai unter die Lupe genommen wird. Die Körpermitte, eine spannende Region. Dort finden wir einerseits unser Bauchhirn, andererseits unsere Leidenschaft, das Herz. Wer möchte da nicht mehr erfahren?

Und von da an geht es im Juni höher hinauf. Luftige ARME und freie SCHULTERN lassen uns regelrecht fliegen, während wir versuchen in der wärmeren Jahreszeit einen kühlen KOPF zu bewahren.

Hier die Termine im Überblick:

Samstag, 19.03.2016 10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr	Lange Beine, gesunde Füsse richten auf und aus, erden, federn
Samstag, 30.04.2016 13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰ Uhr	Starke Mitte viel Beckenenergie, elastischer Kern
Samstag, 21.05.2016 10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr	Freier Brustkorb schwingende Rippen, offenes Herz
Samstag, 04.06.2016 13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰ Uhr	Arme und Schultern lassen uns fliegen, beflügeln
Samstag, 18.06.2016 10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr	Hals und Kopf machen uns frei, Genick ohne Knick

Weitere Informationen findest du im Workshop-Angebot unter
http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm#xl_Std-WS

Workshop mit Lalla & Vilas

19. – 21.08.2016

Welcher Weg ist das Ziel?

Dieser Frage gehen Lalla & Vilas, meine Yogalehrer, vom 19. – 21. August im eliPT-Studio nach.

Diesen Workshop oder einzelne Teile davon möchte ich euch unbedingt ans Herz legen. Es ist ein Geschenk, wenn die beiden von Berlin nach Worb reisen. Wer sie bereits kennengelernt hat, weiss wovon ich rede. Die Themen verändern unsere Praxis und schaffen den Transfer von der Matte in den Alltag. Vilas ist sehr philosophisch und Lalla bewegt uns auf der Matte so richtig durch. Wenn Vilas unterrichtet wird's rockig (wie er so schön sagt), wenn Lalla erzählt, geht's in die Tiefe. Die beiden harmonieren prächtig.

Der Workshop ist offen für alle, Pilatesfreunde, Yogis und Yoginis, Anfänger und Erfahrene. Bitte meldet euch rechtzeitig an, es werden auch Lalla & Vilas „Fans“ aus Deutschland und der ganzen Schweiz anreisen.

Das Programm im Detail:

Freitag - Samstag	19.-21.08.2016	<i>Welcher Weg ist das Ziel?</i> <i>gesamter Workshop</i>
Freitag	19.08.2016 18 ³⁰ – 20 ³⁰ Uhr	<i>Geduld statt Eile</i> <i>Stabilisierende Standstellungen</i>
Samstag	20.08.2016 09 ³⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr	<i>Wählen statt Quälen</i> <i>Rückbeugen</i>
Samstag	20.08.2016 13 ³⁰ – 16 ⁰⁰ Uhr	<i>Fördern statt Fordern</i> <i>Drehungen und Twists</i>
Sonntag	21.08.2016 10 ³⁰ – 13 ⁰⁰ Uhr	<i>Vom Nicht-Tun im Tun zum bewussten Sein</i> <i>Umkehrstellungen</i>

Alle Informationen findest du im Workshop-Angebot unter
http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm#xl_Std-WS

Falls du den Newsletter nicht mehr möchtest, dann schreibe mir einfach eine eMail an
elipt@elipt.ch.