

Newsletter

eliPT
Studio für Yoga und Pilates

Hoi zäme, liebe Yoginis, Yogis, Pilatesfans und Bewegungsfreunde!

Ein wunderbares sonniges Auffahrtswochenende liegt hinter uns und in grossen Schritten geht's dem Sommer entgegen.

Wir freuen uns noch auf ein paar schöne Workshops, die uns fit für den Strand und die Badi machen und informieren über das anstehende eliPT-Herbstsemester.

Ein wesentlicher Punkt in diesem Newsletter ist jedoch ein neues Kurs-Konzept, das die Möglichkeit von mehr Flexibilität oder eben auch Stabilität bietet. Es ist offener und freier und entspricht damit dem Zeitgeist des heutigen Alltags und unserer Lebensphilosophie.

Viel Spass beim Lesen!

Herzlichst

Eliane & Steffi



Die Workshop-Serie KÖRPERREISE geht weiter

19.03. – 18.06.2016

Nach zwei erfolgreichen und interessanten Workshops findet am 21. Mai der nächste Workshop zum Thema **Freier Brustkorb** statt. Die Workshops sind auch für all jene geeignet, die noch keinen Workshop besucht haben. Jede zusätzliche Erfahrung bringt uns weiter.

Wir sind in der Körpermitte, einer spannenden Region angelangt. Dort finden wir einerseits unser Bauchhirn, andererseits unsere Leidenschaft, das Herz. Wer möchte da nicht mehr erfahren? Wir schwingen und drehen und schauen, wie wir uns aus unserem Herzen frei bewegen.

Samstag, 21.05.2016 10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰ Uhr	Freier Brustkorb schwingende Rippen, offenes Herz
--	---

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.

Die weiteren Termine im Überblick:

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

Neues Kurs-Konzept

Nach 10 Jahren eliPT ist es Zeit für ein neues Kurs-Konzept. Das Angebot heisst neu **FIX & FLEXI**. Es ist offener und freier und entspricht damit dem Zeitgeist und unserer Lebensphilosophie.

FIX: Ich komme gerne immer in denselben Kurs

FLEXI: Ich brauche die Freiheit zu switchen und besuche deshalb gerne unterschiedliche Kurse an oftmals verschiedenen Tagen

Anmeldungen sind ab sofort möglich und sollten bis spätestens 19. Juni erfolgen. In den Klassen selbst werden wir die Anmeldung per Unterschrift bestätigen lassen. Für Fragen haben wir immer ein offenes Ohr.

Betreffend den genauen Modalitäten verweisen wir gerne auf die neuen AGB's!

„FIX & FLEXI“ Gruppen-Kurse im Detail

- **FIX**-Abonnement - fixer Kursbesuch für 1 Semester **ohne Möglichkeit zum Vor- oder Nachholen** verpasster Lektionen
- **FLEXI**-Abonnement - flexibler Besuch von Klassen für 1 Semester **mit der Möglichkeit zum Vor- oder Nachholen** verpasster Lektionen

FIX-Angebote und -Preise für das 2. Semester 2016

Montag

08:30 - 09:25	Pilates [A-M] Lektion à 55 Minuten; 16 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 320.-
09:35 - 10:30	Yoga meets Pilates [M-F] Lektion à 55 Minuten; 16 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 320.-
10:40 - 11:35	Pilates [mixed] Lektion à 55 Minuten; 16 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 320.-
19:30 - 20:25	Pilates für den Rücken Lektion à 55 Minuten; 16 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 320.-

Dienstag

18:40 - 19:35	Pilates [mixed] Lektion à 55 Minuten; 17 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 340.-
19:45 - 20:40	Yoga meets Pilates [M-F] Lektion à 55 Minuten; 17 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 340.-

Mittwoch

09:00 - 10:15	AnusaraElements™ Yoga [A-M] Lektion à 75 Minuten; 17 Lektionen; 24.-/Lektion	CHF 408.-
10:30 - 11:35	Pilates meets Yoga [mixed] Lektion à 65 Minuten; 17 Lektionen; 22.-/Lektion	CHF 374.-
18:30 - 19:35	Pilates meets Yoga [mixed] Lektion à 65 Minuten; 17 Lektionen; 22.-/Lektion	CHF 374.-
19:45 - 21:00	AnusaraElements™ Yoga [M-F] Lektion à 75 Minuten; 17 Lektionen; 24.-/Lektion	CHF 408.-

Donnerstag

08:30 - 09:25	Pilates [mixed] Lektion à 55 Minuten; 17 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 340.-
09:35 - 10:45	AnusaraElements™ Yoga [M-F] Lektion à 70 Minuten; 17 Lektionen; 23.-/Lektion	CHF 391.-
18:40 - 19:35	Pilates [A-M] Lektion à 55 Minuten ; 17 Lektionen; 20.-/Lektion	CHF 340.-
19:45 - 21:00	AnusaraElements™ Yoga [M-F] Lektion à 75 Minuten; 17 Lektionen; 24.-/Lektion	CHF 408.-

Freitag

09:00 - 10:15	AnusaraElements™ Yoga [A] Lektion à 75 Minuten; 17 Lektionen; 24.-/Lektion	CHF 408.-
---------------	--	-----------

- Schüler und Jugendliche in Ausbildung erhalten einen Studenten-Rabatt von CHF 6.-/Lektion
- Der zusätzliche Besuch einer nicht im Abonnement enthaltenen Lektion, gilt als Einzeleintritt (CHF 27.- vor Ort bar zu bezahlen)
- verpasste Lektionen können nicht vor- oder nachgeholt werden

FLEXI-Angebote und -Preise für das 2. Semester 2016

FlexiLight	1 beliebige 55-Minuten-Lektion / Unterrichtswoche 17 Unterrichtswochen; 22.-/Unterrichtswoche	CHF 374.-
FlexiBasic	1 beliebige Lektion / Unterrichtswoche 17 Unterrichtswochen; 25.-/Unterrichtswoche	CHF 425.-
FlexiPlus	2 beliebige Lektionen / Unterrichtswoche 17 Unterrichtswochen; 32.-/Unterrichtswoche	CHF 544.-
FlexiStar	uneingeschränkte Teilnahme in allen regulären Kursen 17 Unterrichtswochen; 39.-/Unterrichtswoche	CHF 663.-

- Schüler und Jugendliche in Ausbildung erhalten einen Studenten-Rabatt von CHF 6.-/Unterrichtswoche
- zusätzlicher Einzeltritt bei FlexiLight, -Basic und -Plus ist möglich (CHF 27.- vor Ort bar zu bezahlen)

Einzeleintritt für alle Lektionen

Einzeleintritt	Besuch 1 beliebige Lektion	CHF 27.-
-----------------------	-----------------------------------	----------

Neue Konditionen fürs Personal Training

Auch beim Personal Training ist Eliane über die Bücher gegangen und passt die Preise und Abonnemente ab 1. August 2016 an.

Einführungstraining	Training zum Kennenlernen von Yoga und/oder Pilates; ideal als Einstieg in einen Gruppenkurs (1 Std.)	CHF 90.-
Single (Normaltarif)	1 Std. Einzeltraining	CHF 110.-
6er-Abo Single (Normaltarif)	6 x 1 Std. Einzeltraining	CHF 600.-
Duett	1 Std. mit 2 Personen (gleichzeitig!)	CHF 160.-
6er-Abo Duett	6 x 1 Std. mit 2 Personen (gleichzeitig!)	CHF 850.-

Zur Erinnerung: Die Absage eines vereinbarten Termins bleibt bis 24 Stunden im Voraus ohne Kostenfolge. Danach, oder bei Nichterscheinen wird eine Gebühr von CHF 50.- fällig.

MOTR – das neue Trainingsgerät im Personal Training

Es macht Sinn, sich ab und zu ein Einzeltraining zu gönnen. Der Körper verändert sich laufend, er nimmt gewisse Muster an oder kommt einfach nicht weiter. Es schmerzt immer am gleichen Ort oder man hat Blockaden die gelöst gehören. Da hilft es einmal ganz persönlich eine Stunde für sich zu nehmen.



Für das Personaltraining habe ich ein neues Trainingsgerät angeschafft, welches ich euch kurz vorstellen möchte. Der MOTR, eine Art Rolle mit Bein- und Armseilzügen. Liegend, sitzend oder auch mal stehend bewegt man diese Bänder. Man zieht, schiebt und dreht und es macht Spass und ist perfekt um Schultern und Hüften durchzubewegen, oder auch mal seine Mitte zu finden und Länge zu bekommen.

Diese Stunde kann auch zu 2., 3., 4. oder 5. belegt werden. Man schwitzt zusammen und hat Spass!

WORKSHOP mit LALLA & VILAS im eliPT-Studio

19. – 21.08.2016

Gleich zu Beginn des neuen Herbstsemesters freuen wir uns auf den Besuch von Lalla und Vilas aus Berlin. Diesen Workshop oder einzelne Teile davon möchten wir euch unbedingt ans Herz legen. Es ist ein Geschenk, wenn die beiden von Berlin nach Worb reisen. Wer sie bereits kennengelernt hat, weiss wovon wir reden.

Sie stellen uns die Frage: „Welcher Weg ist das Ziel?“

Die ausgewählten Themen verändern unsere Praxis, und wir erfahren, wie wir den Transfer von der Matte in den Alltag schaffen. Die Harmonie und Energie zwischen dem philosophischen Vilas, der auch mal so richtig auf der Matte abrockt (Zitat Vilas) und der uns wunderbar durchbewegenden Lalla, deren Worte in die Tiefe gehen, ist in jeder Asana und im Raum zu spüren. Ein Event den man nicht verpassen sollte.



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

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

Ausblick

NEUER FILM

Eliane hat einen neuen Yoga-Faszien-Flow mit Partnerin kreiert. Dieser wird in den nächsten Tagen aufgezeichnet und schon bald auf unserer Homepage zu sehen sein. Ein gelegentliches Vorbeischauen lohnt sich also auf jeden Fall.

SAVE THE DATE - 10 Jahre eliPT!

Last but not least: Am 29. Oktober 2016 feiern wir 10 Jahre eliPT!

Nähere Infos zum Fest folgen, aber den Termin solltet ihr euch schon mal rot im Kalender eintragen!

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