

Liebe eliPT-Freunde

In grossen Schritten geht es dem Jahresende entgegen. Ein bewegtes Jahr ist schon bald vorbei und ein neues, spannendes Jahr liegt vor uns.

Wie heisst es doch so schön: Wer keine Wünsche und Träume mehr hat, lebt nicht mehr, denn Leben ist Bewegung! Wie sanft oder kraftvoll, ruhig oder wild der Fluss fliesst, ist bei jedem unterschiedlich! Dazu habe ich zwei schöne Sprichwörter:

„Wenn du in Eile bist, mache einen Umweg.“

„Drei Dinge muss der Mensch wissen, um zu leben: Was für ihn zu viel, was für ihn zu wenig, und was genau richtig ist.“

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine schöne Vorweihnachtszeit viel Freude und Frieden im 2015. Nicht zuletzt möchte ich allen für das tolle gemeinsame Jahr danken. Es ist einfach schön, so viele Menschen bewegen zu dürfen.



Programm 2015

Die Kurse dauern noch bis zum 20. Dezember und starten wieder ab dem 5. Januar 2015!

Kursfreie Daten 2015:

Sportwoche	16.02. - 22.02.2015
Donnerstagabend	02.04.2015
Frühling	03.04. - 19.04.2105
Auffahrt	13.05. / 14.05.2015
Pfingsten	25.05. / 26.05.2015
Sommer	06.07. - 09.08.2015
Herbst	21.09. - 11.10.2015
Zibelemärit	23.11.2015
Winter	21.12.2015 - 03.01.2016

Weitere Informationen findest du im Kursangebot unter www.elipt.ch/srv_Kurs.php

Kurse – Zeiten – Administration

Ab Januar 2015 wird mir Irene Bloch bei der Administration tatkräftig zur Seite stehen. Wir haben gemeinsam AGB's (Allgemeine Geschäftsbedingungen) erarbeitet, und hoffen damit, Ruhe und klare Bedingungen für alle zu schaffen. Bitte lest diese einmal in Ruhe durch!

Fragen rund ums Geld (Rechnung, Zahlung, Bestätigung...) könnt ihr künftig direkt an Irene richten: irene@elipt.ch

Fragen rund um die Kurse (Zeiten, Verschieben, körperliche Beschwerden...) gehen wie bis anhin direkt an mich: eliane@elipt.ch

Bei den Yoga-Kursen gibt es kleine Änderungen: neuer Name, gleiche Inhalte:

Anusara Elements™ Yoga mit den entsprechenden Levels:

Mittwoch	09 ⁰⁰ - 10 ¹⁵	Level A-M (ideal für einen Einstieg, oder für ruhigere Praxis!)
Mittwoch	19 ⁴⁵ - 21 ⁰⁰	Level M-F
Donnerstag	09 ³⁵ - 10 ⁴⁵	Level M-F (neu 70 Minuten à CHF 22.-)
Donnerstag	19 ⁴⁵ - 21 ⁰⁰	Level M-F

Am Donnerstagmorgen habe ich leicht angepasste Zeiten:

Pilates	08 ³⁰ - 09 ²⁵	Level mixed
Yoga	09 ³⁵ - 10 ⁴⁵	Level M-F

Ansonsten bleibt alles beim Alten. Auch die Preise bleiben unverändert. Noch zur Erinnerung: Bei der Buchung von zwei Kursen gewähre ich seit langem auf dem 2. Kurs einen Rabatt von CHF 6.- pro Lektion!

Alle Informationen findest du im Kursangebot unter www.elipt.ch/srv_Kurs.php

Personaltrainings

Es macht Sinn, sich ab und zu ein Einzeltraining zu gönnen. Der Körper verändert sich laufend und man nimmt gewisse Muster an oder kommt einfach nicht weiter, hat immer am gleichen Ort Schmerzen oder eine Blockade. Da hilft es einmal ganz persönlich eine Stunde für sich zu nehmen, ... und: eine Privatstunde macht auch Spass!

Die Preise bleiben unverändert. Bitte lest die AGB's durch.

Workshops

Dieses Jahr unterrichte ich noch einen Workshop

So, 14.12.2014 0900 – 1100 Uhr Mein Körper ist mein Tempel CHF 40.-

Nächstes Jahr wird Veronika Freitag, lizenzierte Anusara® Yoga-Lehrerin wieder ins eliPT-Studio kommen!

Reserviert euch unbedingt das Wochenende vom 6.- 8. März 2015. Die Klassen sind sowohl für Pilates- wie für Yoga-Praktizierende. Veronikas Stunden leben von der schönen Sprache, und dabei versteht sie es ganz liebevoll und doch sehr präzise zu unterrichten.

Fr, 06.03.2015	18 ³⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr	Schwingung, Energie und Bewusstsein	CHF 30.-
Sa, 07.03.2015	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	Chakrenreise (Chakren 1 – 4)	CHF 60.-
Sa, 07.03.2015	13 ³⁰ - 15 ³⁰ Uhr	Chakrenreise (Chakren 5 – 7)	CHF 40.-
So, 08.03.2015	09 ³⁰ – 11 ³⁰ Uhr	Schwingung, Bewusstsein und Chakren	CHF 40.-

Den zugehörigen Flyer findest du unter www.elipt.ch/elipt-media/Anusara-WS_2015.pdf

Letztes Wochenende war ich wieder mit 18 Frauen im wunderschönen Hubertus Hotel in Balderschwang (D). Es waren drei tolle Tage mit bewegten Stunden, regem Austausch, herrlichem Wetter, toller Stimmung. Für nächstes Jahr habe ich das gleiche Wochenende gebucht (vor dem Zibelemärit):

Fr - So 20.11.2015 – 22.11.2015! Genauere Infos folgen noch.

Anmeldungen für alle Workshops sind ab sofort unter www.elipt.ch/srv_WS.php möglich!

Bitte lest auch hier die neuen AGB's durch.

Rückblick und Ausblick

Im 2014 steckte ich viel Energie in meine Anusara-Yoga-Ausbildung, die ich im April erfolgreich abschliessen durfte. Es waren tolle Wochenenden und Wochen in Hamburg.

So bin ich nun endlich bei der Yoga Alliance offiziell eingetragene Yogalehrerin RYT 200 und darf mich damit Anusara Elements™ Yoga Lehrer nennen. An dieser Stelle ein grosses Merci an Irene und Chrigu für ihre Hilfe und Geduld beim Erledigen des ganzen Bürokrieges!

Im Pilates habe ich eine weitere Faszienweiterbildung absolviert, was du in den Stunden immer wieder zu spüren kriegst. Die Faszienwelt ist super spannend und bildet ein Bindeglied zwischen Yoga und Pilates.

Mit der Krankenkassenanerkennung ist es nicht ganz einfach, da sowohl Pilates, wie Yoga anerkannt werden müssen. Wir arbeiten an einer Gesamtzertifizierung. Aber diese Mühlen mahlen langsam (für mich schon fast Stillstand!).

Nächstes Jahr werde ich einen Organ-Workshop besuchen und mal ganz in die Tiefen des Körpers eintauchen. Daneben freue ich mich auf verschiedene Weiterbildungen bei meinen Lehrern Lalla und Vilas, sowie Barbra Noh. Es macht einfach Freude inspiriert zu werden. Irene Bloch wird, wie schon erwähnt, neu an meiner Seite sein. Ich bin sehr dankbar für ihre Unterstützung. Es kommt ein neuer Wind und ich erhalte klar mehr Luft!

DVD – Pilates meets Yoga

Ich habe noch wenige Exemplare an Lager. Die DVD ist ein ideales Weihnachtsgeschenk für dich oder andere und kostet CHF 25.-. Auf der Homepage hat es einen kleinen Trailer zum reinklicken.

Weitere Informationen und den Hinweis zur Bestellung findest du unter www.elipt.ch

Weihnachtsgeschenke

Ich habe mich dieses Jahr entschieden, anstelle von Weihnachtsgeschenken für meine Kunden CHF 1'200.- an SOS Kinderdorf zu spenden, wo ich Privat schon lange Patin bin. Wir sind in der Schweiz sehr privilegiert, wir haben alles, was wir brauchen. Kinder zu unterstützen, die es nicht so gut haben, ist (m)ein Beitrag für eine bessere Zukunft.

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