

Hoi zäme, liebe Yoginis, Yogis, Pilatesfans und Bewegungsfreunde

Der Herbst mit seinem tollen Farbenspiel und den noch sehr angenehmen Temperaturen kündigt langsam den Winter an. Nach einem perfekten Sommer, dürfen die kühleren, ruhigeren Wintertage kommen. Denn wenn es draussen kälter wird, freuen wir uns auf wärmende Bewegung.

Es hat sich wieder einiges getan im letzten Halbjahr und der Rückblick aufs ganze Jahr zeigt, dass im Leben nur etwas sicher ist, nämlich VERÄNDERUNG! Es ist immer wieder ein sich einlassen, alte Pfade verlassen, gewisse Dinge belassen und lernen loszulassen. Im Februar musste ich (mussten wir) Abschied nehmen von Nadia Röthlisberger. Sie fehlt mir sehr! Aber ich bin dankbar für die schöne, gemeinsame Zeit und das alleine zählt. Sie hat mein Leben bereichert. Ich habe noch drei Sprüche für uns ausgesucht:

Das GLÜCK besteht meist aus dem Entschluss glücklich zu sein.

Auch aus STEINEN, die einem „scheinbar“ in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen.

Wir sehen die DINGE nicht wie sie sind, wir sehen sie wie wir sind!

Ich möchte mit diesem Newsletter die Gelegenheit nutzen, euch über gewisse NEUERUNGEN fürs 2016 zu informieren und euch zu danken für das tolle gemeinsame letzte Jahr. Ich wünsche uns allen viele Glücksmomente, Frieden und Freude.

Herzlichst

Eure Eliane



Programm 2016

Die Kurse dauern noch bis und mit 23. Dezember 2015 und starten wieder am 11. Januar 2016!

Ich werde im 2016 nicht mehr ganz mit den Worber-Schulen Ferien machen, da meine Kinder in Bern die Schule besuchen und ich somit flexibler sein möchte.

Kursfreie Daten 2016:

Sportwoche (Woche 6!!!)	06.02. – 14.02.2016
Gründonnerstag & Karfreitag	24.03. – 25.03.2016
Ostermontag	28.03.2016
Frühlingsferien	09.04. – 24.04.2016
Auffahrt	05.05. – 06.05.2016
Pfingsten	16.05.2016
Sommerferien (nur 4 Wochen)	09.07. – 07.08.2016
Herbstferien (um 1 Woche verschoben)	17.09. – 09.10.2016
Zibelemärit	28.11.2016
Winterferien	24.12.2016 – 08.01.2017

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

Kursangebot - Kurszeiten

Das Kursangebot wird ausgebaut! Ab Januar 2016 wird Steffi Schmidt **neu** einen Yogakurs für Anfänger (oder all jene die gerne ganz langsam in die Yogawelt eintauchen möchten) anbieten. Dieser Kurs bietet eine hervorragende Basis, um danach alle Yogaklassen zu besuchen oder auch einfach ganz ruhig und sicher auf dem Yogaweg zu schreiten.

Anusara Elements™ jeweils Freitag von 9⁰⁰ – 10¹⁵ CHF 23.-/Lektion
(nähere Infos siehe separate Ausschreibung)

Yoga ist eine ideale Ergänzung zu Pilates. Zusammen bilden sie ein unschlagbares DUO! ... und zur Erinnerung: Bei Belegung mehrerer eliPT-Kurse in derselben Kursperiode wird ab dem 2. Kurs eine Reduktion von CHF 6.-/Lektion gewährt!

Ansonsten bleibt alles beim Alten. Auch die Preise bleiben unverändert.

Am Mittwochmorgen im Pilates meets Yoga 10³⁰ – 11³⁵ habe ich noch freie Plätze. Vielleicht könnte ja der/die eine oder andere statt am Abend am Morgen kommen oder auf diesen Tag wechseln.

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

Kursanmeldung / Nach- und Vorholpraxis

Ich mache es dieses Jahr mal **anders**: Wer heute bereits einen (oder mehrere) eliPT-Kurs(e) besucht, gilt automatisch als angemeldet fürs 1. Semester 2016. Dein Abo läuft sozusagen automatisch weiter. Du musst dich also nur bei mir melden, falls du einen anderen Kurs besuchen möchtest, oder das eliPT-Angebot nicht mehr nutzen kannst.

Ja, wer schon lange zu mir kommt weiss, wie sehr mich das Verschieben von Kursen beschäftigt. Ich bin/war sehr tolerant mit meinem Angebot: Nach- oder Vorholen im laufenden Semester jederzeit möglich nach Absprache mit Eliane. So lautet die Bestimmung heute.

Leider wird es zu wenig geschätzt, oder gewisse Leute sind sich nicht bewusst, was alles beim Verschieben passiert (SMS, Mail, Appellisten anpassen...). Deshalb habe ich mich dazu entschlossen per 2016 folgende Regelung zu treffen, in der Hoffnung, dass etwas Ruhe einkehrt:

1. Die erste verpasste Lektion pro Semester kann nicht nachgeholt werden
2. Beim Nachholen in teureren Klassen wird die Differenz direkt beim Kursbesuch bezahlt
3. Ein angekündigtes Vor- oder Nachholen gilt als nachgeholt, auch wenn die verschobene Stunde nicht besucht wurde
4. Pro Semester dürfen pro Kurs maximal 4 Lektionen verschoben werden

Bei längeren Ferien- und Krankheitsabwesenheiten finden wir selbstverständlich zusammen eine gute Lösung.

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

Workshops

Ich möchte euch wieder die Möglichkeit bieten, euren Körper noch bewusster wahrzunehmen und mache im 1. Halbjahr eine Reise durch den Körper. Es macht Sinn die Füsse und Beine einmal bewusst anzuschauen, wenn man nicht so gut auf den Beinen steht. Wenn du deine Arme und Schultern eher als Lastenträger denn als Flügel wahrnimmst, wäre das sicher eine tolle Gelegenheit fliegen zu lernen... Jeder Workshop kostet CHF 50.-.

05.03.2016	13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Gesunde Füsse	erden, federn, springen, balancieren
19.03.2016	10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Lange Beine	richten auf und aus
30.04.2016	13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Starke Mitte	viel Beckenenergie, elastischer Kern
21.05.2016	10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Freier Brustkorb	schwingende Rippen, offenes Herz
04.06.2016	13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	Arme und Schultern	lassen uns fliegen, beflügeln
18.06.2016	10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Hals und Kopf	machen uns frei, Genick ohne Knick

Reserviert euch unbedingt das Wochenende vom **19. – 21.8.2016** (ist noch ganz weit weg!). Lalla und Vilas werden uns wieder mit tollen Yogastunden verwöhnen. Genauere Informationen folgen später.

Meine Yogalehrer kommen bereits vom 12. – 13.3.2016 nach Bern. Dort könnt ihr die beiden anlässlich des Yoga-Kongresses erleben. Ich werde sicher dort sein.

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.

Administration

Seit anfangs Januar 2015 war Irene Bloch bei mir in der Administration tätig. Leider kann sie mich nicht mehr unterstützen, da bei ihr private und berufliche Veränderungen anstehen. Merci an dieser Stelle, Irene, für die tatkräftige Unterstützung.

Per 1.1.2016 wird **Steffi Schmidt** die gute Seele an meiner Seite sein. Ich freue mich sehr darauf und bin sehr dankbar, dass Steffi nicht nur im Büro, sondern auch im Studio anzutreffen sein wird (siehe neuen Yogakurs!).

Ihr könnt alle Anfragen rund um eliPT einfach an elipt@elipt.ch senden und bei persönlichen Anliegen wie immer direkt an eliane@elipt.ch gelangen.

Rückblick und Ausblick

Im 2015 bin ich nicht mehr so viel gereist. Ich war nur kurz in Wiesbaden und Ende Jahr gehe ich noch nach Berlin. Meine Yogalehrer sind zu mir nach Worb gekommen (wie praktisch). Wir durften im März 2015 Veronikas Chakrenworkshop geniessen und am Pfingst-Wochenende haben uns Lalla und Vilas mit auf eine Reise über Beziehungen genommen. Daneben habe ich noch eine Pilates-Weiterbildung und einen Organworkshop besucht, was ihr dann in den Stunden auch erfahren durftet und dürft. Ja, und immer noch und immer mehr fasziniert mich die Faszienwelt – es ist ein Eintauchen in die Tiefen des Körpers, des menschlichen Seins.

Im April verbrachte ich mit 15 Frauen zusammen eine tolle Woche auf Mallorca. Auf einer Finca machten wir eine Woche Pilates- und Yogaferien.

In den Sommermonaten habe ich jeweils am Samstag- und Sonntagmorgen Pilates/Yoga unter freiem Himmel angeboten. Schade, sind nicht so viele Leute gekommen. Ich habe insgesamt CHF 1'520.- gesammelt und dann auf CHF 2'000.- aufgerundet. Der ganze Erlös

ging je hälftig zu Gunsten der Spielgruppe in Rüfenacht und des WJBO in Worb (der übrigens am Samstag 31.10.2015 Sieger beim Jugendmusikfest wurde – herzliche Gratulation).

Vom 20. – 22.11.2015 wird eine grosse Frauenschar gemeinsam drei Wellness-Tage im Hubertus Alpine SPA in Balderschwang (Allgäu) geniessen. Ich freue mich mega darauf.

Nächstes Jahr feiert das eliPT-Studio bereits sein 10 Jahre-Jubiläum. Das macht doch Freude und ein gewisser Stolz ist auch dabei, dass ganz viele Kunden seit den Anfängen dabei sind – MERCI!

DVDs /Matten Tücher und vieles mehr im eliPT-Shop

Weihnachten rückt näher und eventuell auch die Suche nach einem passenden Geschenk. Vielleicht wäre ja eine eigene Matte oder ein neues Tuch, eine farbenfrohe Yogatasche (Unikat) oder ein weicher Ball... etwas für dich; oder du vertreibst dir die Wintertage mit einer DVD von Lalla und Vilas oder von mir. Lalla und Vilas haben tolle DVDs in Pranayama, Asana Index, Stellungen an der Wand. Meine DVD ist eine fließende Abfolge für Yoga und Pilates-Leute.

Ihr könnt das Material und die DVDs direkt bei mir im Studio beziehen.

Weihnachtsgeschenke

Auch dieses Jahr werde ich auf persönliche Geschenke verzichten und mit meiner Spende über CHF 1'500.- das SOS Kinderdorf berücksichtigen, 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. In diesem Jahr ist das Thema Nächstenliebe und Flüchtlingswelle in aller Munde – es wird einem noch bewusster wie gut es uns geht!

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