

# Newsletter

Hoi zäme, liebe Yoginis, Yogis, Pilatesfans und Bewegungsfreunde

Dieser Newsletter ist wirklich ganz kurz. Die Herbst- und Winterzeit hat begonnen. Zeit zur Besinnung, Zeit für gemütliche Abende, ein wenig mehr Zeit zum Drinnen sein -ideal also für Yoga- und Pilates!

Erst gerade durfte ich das 10 Jahre Jubiläum feiern, was ohne euch nicht möglich gewesen wäre. Deshalb ein grosses Merci für den gemeinsamen Austausch, die vergnüglichen, interessanten und auch besinnlichen Momente. Es braucht ja alles: Was wäre die Musik ohne Tempowechsel, Variationen und lauten und leisen Tönen.

In dem Sinn wünsche uns allen laute Glücksmomente und leises Nachklingen.

Herzlichst

Eure Eliane



---

## Programm 2016

---

Die Kurse dauern noch bis und mit 23. Dezember 2016 und starten wieder ab 8. Januar 2017!

Ich werde mich auch im 2017 nicht ganz an die Worber-Schulen Ferien halten. Bitte notiert euch die Daten! (Alle Daten sind auch immer aktuell auf der Homepage.)

### Kursfreie Daten 2017:

Sportwoche ( <i>Woche 6!!!</i> )	04.02. – 12.02.2017
Frühlingsferien	08.04. – 23.04.2017
Auffahrt	25.05. – 26.05.2017
Pfingsten	05.06.2017
Sommerferien ( <i>4 Wochen</i> )	08.07. – 05.08.2017
Herbstferien	23.09. – 15.10.2017
Zibelemärit	27.11.2017
Winterferien	24.12.2017 – 07.01.2018

---

## Kursanmeldung fürs 2017

---

### Alles bleibt wie es ist!

Im Sommer haben wir ja das ganze Kurssystem geändert. Für mich ist das neue Angebot Fix oder Flexi ein Erfolg. Es ist so viel einfacher, unkompliziert, offener, lockerer und in den Klassen gibt es eine gute Durchmischung. Die Stunden sind geprägt von Abwechslung und Offenheit. Manchmal sind die Matten ein wenig dichter beieinander, dann aber hat man wieder viel Platz. Man trifft Leute, die man vorher noch nie im eliPT-Studio gesehen hat!

Wer mit seinem gewählten Abo zufrieden ist, und weiterhin so kommen möchte, braucht nichts zu machen. **Das Abo wird per Januar automatisch erneuert.**

Möchtest du das Abo ändern, dann gib mir doch bitte **bis Ende November 2016** Bescheid. Selbstverständlich helfe ich auch, wenn man nicht sicher ist, welches Abo, welcher Kurs der richtige für einen wäre, und auch 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](http://www.elipt.ch/srv_Kurs.php)

---

## Yoga mix für alle

---

Alles bleibt wie es ist!

Am Freitagmorgen 9:00 – 10:15 Uhr kommen im Moment leider nur sehr wenig Leute. Dabei wäre es ein idealer Tag um ins Wochenende zu starten.

Ich werde neu auch am Freitag wieder öfters unterrichten und den Fokus anfangs Jahr auf Beinarbeit, kraftvolle Hüften, stabiles Becken richten, damit das Skifahren noch mehr Spass macht!

Je nach Publikum passen wir die Stunde an von fließend ruhigem Vinyasa Yoga bis hin zu feurigen Sequenzen, die den Kreislauf auf Touren bringen.

Alle Informationen findest du im Kursangebot unter [www.elipt.ch/srv\\_Kurs.php](http://www.elipt.ch/srv_Kurs.php)

---

## **Workshops 2017**

---

Ich habe da bereits zwei Ideen! Genaue Details folgen!

- 10. – 13. April 2017 im eliPT Studio die Frühlingsferien geniessen. Ganz unterschiedliche Themen von klar und ruhig (Pilates-Flow, Atmung, Meditation) bis verspielt und wild (Sonnen-Wind-Wassergrüsse, HormonYoga-Sequenz, MOTR, Akrobatik)
- 5. – 7. Mai 2017 mehrtägiger Workshop zum Eintauchen, sich Zeit nehmen, den eigenen Körper und sich bewusster wahrnehmen und (er)kennen.

---

## **Matten, Tücher, DVDs und Gutscheine im eliPT-Shop**

---

Weihnachten rückt näher und eventuell auch die Suche nach einem passenden Geschenk. Vielleicht wäre ja eine eigene/neue Matte oder ein neues Tuch, eine farbenfrohe Yogatasche (Unikat) oder ein weicher Ball, ein Gurt... etwas für dich. Oder du möchtest meine DVD oder einen Gutschein verschenken.

**Neu** im Angebot habe ich die ZEHNSation – das sind spezielle Zehenöffner, damit der Fuss elastischer wird oder bleibt – ein grosser Schritt in Richtung kraftvollen, flexiblen Füsse!

Ihr könnt alles bei mir im Studio beziehen oder bestellen.

---

## **MERCI**

---

Es ist wieder einmal an der Zeit, dass ich euch allen MERCI sage. Schon bald werdet ihr von mir mit einem süssen Präsent verwöhnt (passt zu Eliane).

Ein Sprichwort sagt auch so schön: „Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück!“. Ich bin sehr dankbar! Mir fehlt es an nichts und ich habe viel mehr, als ich brauche. Deshalb werde ich auch dieses Jahr dem SOS Kinderdorf im Namen von eliPT eine Spende zukommen lassen.

Falls du den Newsletter nicht mehr möchtest, dann schreibe mir einfach ein Mail an [elipt@elipt.ch](mailto:elipt@elipt.ch).