



Liebe eliPT-Freunde

Es ist schön und spannend mit euch auf dem Weg zu sein. Meine Freude an der Bewegung ist ungebrochen, und ich teile sehr gerne meine Ideen und Visionen mit euch. Danke für euer Vertrauen, eure Treue, euer Interesse an meinem Tun und Wirken, denn ohne euch wäre eliPT nicht was es ist. Ein Ort der Begegnung wo gelacht, geschwitzt, gespielt, gefühlt und experimentiert werden darf.

Dieser Newsletter fällt wieder einmal etwas länger aus! Danke fürs Zeitnehmen und Durchlesen.

Herzlichst

*Eliane*



## Workshops 2018

Bis Ende Jahr habe ich noch ein paar Leckerbissen für euch bereit. **Meldet euch bei Interesse bitte baldmöglichst an!**

### Jeweils Freitag oder Sonntag / Zeit für Ruhe

Sanfte Körperpraxis zum Öffnen und Lösen, verbunden mit einer langen, geführten Meditation von Körperreise, über Atemtechnik, Musik, Klang. Ganz viel Zeit zum Auftanken, Eintauchen, Loslassen, Kennenlernen.

So, 25.11.2018	09 <sup>30</sup> – 10 <sup>45</sup>	<i>Den Sonntagmorgen geniessen</i>	CHF 30.-
Fr, 30.11.2018	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup>	<i>Die Woche hinter sich lassen</i>	CHF 30.-
Fr, 07.12.2018	19 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup>	<i>Ruhiger Start ins Wochenende</i>	CHF 30.-

Alle Informationen findest du auf der Homepage im Workshop-Angebot:  
<http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm>

## Programm 2018 - 2019

**Am Montag 26.11.2018 ist Zibelemärit. Alle Kurse finden an diesem Tag aber normal statt!**

Die Kurse dauern noch bis und mit 21. Dezember 2018 und starten wieder am 7. Januar 2019!

Ich werde mich auch im 2019 nicht ganz an die Worber Schulferien halten. Bitte notiert euch die Daten! Alle Daten sind auch immer aktuell auf der Homepage zu finden.

Eventuell werde ich 2 Wochen im Juli und 2 Wochen im August den Kursplan leicht anpassen. Selbstverständlich können in dieser Zeit alle Kunden in den Kursen switchen (auch jene mit Fix-Abos). Ich werde euch rechtzeitig informieren.

### Kursfreie Daten 2019:

Sportwoche ( <i>Woche 6!!!</i> )	02.02. – 10.02.2019
Frühlingsferien	06.04. – 22.04.2019
Auffahrtsbrücke	30.05. – 31.05.2019
Pfingsten	10.06.2019
Sommerferien (4 Wochen)	13.07. – 11.08.2019
Herbstferien	21.09. – 13.10.2019
Winterferien	21.12.2019 – 05.01.2020

## Kursanmeldung fürs 2019

Der Stundepan bleibt wie er ist! Bei einigen Abos passe ich die Preise an!

Wenn du mit deinem gewählten Abo zufrieden bist, und weiterhin so kommen möchtest, brauchst du nichts zu machen. **Das Abo wird per Januar 2019 automatisch erneuert.**

Möchtest du etwas ändern, dann gib mir doch bitte **bis am 14. Dezember 2018** Bescheid. Selbstverständlich helfe ich dir auch, das richtige Abo für dich zu finden, wenn du unsicher bist. Zusammen finden wir bestimmt eine gute Lösung.

Per 01.01.2019 gibt es von meiner Seite leichte Änderungen, die ich gerne kurz erklären möchte! Jede Rechnung und jeder Kunde gibt administrativ gleich viel Arbeit. So habe ich alle Abos wieder einmal geprüft und verglichen, und gewisse Anpassungen vorgenommen:

Abotyp	Preis neu	Preis bisher
FIX Abo 55 Min.	<b>21.-</b>	20.-
FIX Abo 65 Min.	22.-	22.-
FIX Abo 70 Min.	23.-	23.-
FIX Abo 75 Min.	24.-	24.-
FLEXI Light (Kurse à 55 Min.)	<b>23.-</b>	22.-
FLEXI Basic (alle Kurse)	25.-	25.-
FLEXI Plus (alle Kurse)	<b>36.-</b>	32.-
FLEXI Star (alle Kurse)	<b>44.-</b>	39.-
<b>NEU</b> 10er Abo (gültig 1 Semester)	270.-	Bereits gelöste 6er-Abos bleiben gültig bis Juli 2019!
Einzeleintritt	<b>28.-</b>	27.-

Weil ich immer wieder für Gutscheine angefragt werde, mache ich hier ein paar Berechnungsbeispiele, damit ihr die Unterschiede und Preise etwas besser verstehen könnt:

Mit einem FIX-Abo kannst du zu einem fairen Preis in deine gewählte Klasse kommen. Krankheit, Ferien... können nicht nachgeholt werden.

Ein FLEXI-Abo ermöglicht dir Arbeit und Freizeit flexibel zu organisieren. Ein Vor- oder Nachholen ist im laufenden Semester immer möglich (exkl. Spezialprogramme bspw. in den Ferien).

Mit einem FLEXI Plus Abo kannst du 2 Mal pro Woche kommen. Der Preis bisher war mit 16.-/Lektion sehr günstig. Neu wird das Abo 36.- pro Unterrichtswoche kosten (also 18.-/Lektion).

Das FLEXI Star Abo lässt dich sorgenfrei und jederzeit trainieren. Du kannst kommen so oft du willst. Das Abo kostet neu 44.- pro Unterrichtswoche. Bei 3 maligem Kursbesuch pro Woche macht das 14.65 (bisher 13.-), bei 4 Stunden 11.- (bisher 9.75), und bei 5 mal 8.80 (bisher 7.80).

Die Idee der FLEXI Plus und FLEXI Star Abos ist ganz klar, dass man auch ein paar Mal fehlen kann, also bspw. zwei Wochen Urlaub macht, auch wenn vielleicht nicht alle Lektionen kompensiert werden können. Denn fehlt man bei einem Plus Abo 2 Wochen (also

4 Mal) kostet die Lektion statt 18.- schliesslich 19.60 pro Lektion und bei 3 verpassten Wochen (also insgesamt 6 Absenzen) schliesslich 20.55 pro Lektion, was immer noch ein guter Preis ist.

Alle Informationen findest du im Kursangebot unter <http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm>

---

## **Klassengrössen und Personaltraining**

---

Gewisse Klassen sind gut, resp. sehr gut besucht. In anderen Klassen hat es ganz viel Platz. Sehr beliebte Klassen sind: Dienstag und Donnerstag 18<sup>40</sup> Uhr. Es hat sicher genug Platz, auch wenn wir manchmal etwas mehr aufeinander schauen und ein wenig Rücksicht nehmen müssen (was ja eine gute Tugend ist). Klassen mit ganz viel Platz: Mittwoch 10<sup>30</sup> (genau gleiches Programm wie Mittwoch 18<sup>30</sup>) sowie Mittwoch und Donnerstag 19<sup>45</sup> – liegt es an der Zeit? Die späten Yogaklassen sind verspielt, frei, kraftvoll und variantenreich. Ideal um nach einem langen Arbeitstag den Kopf durchzulüften und den Körper bis in jede Zelle zu öffnen.

Nehmt doch euren Freund, eure Freundin, eure Kollegen mit ins Studio und atmet im 2019 neben Pilates- auch Yogaluft ein! Ihr dürft auch sehr gerne im laufenden Semester schnuppern kommen – auch mit einem FLEXI Light- oder einem FIX-Abo. Neue Bewegungen fordern und fördern den ganzen Menschen, was jung macht und hält!

Alle Gruppenstunden setzen den Fokus auf bewusste, gute und gezielte Bewegung. Es ist eine Entdeckungsreise durch und mit dem eigenen Körper. Ein Personaltraining setzt dazu ideale Akzente. Man wird ganz spezifisch auf seine Bedürfnisse hin bewegt und erhält auch Tipps für zu Hause, den Alltag und die Klassenstunden.

Ich biete auch Duett und Trios an. Dies ist eine gute Möglichkeit in der Kleingruppe zu trainieren und den ganzen Gerätepark (Reformer, Trapez, Chair, Barrel, TRX, MOTR...) zu entdecken.

Vielleicht wäre das ja eine Geschenkidee für dich oder deine Freunde.

---

## **Zahlungsmoral**

---

Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die immer pünktlich und unkompliziert zahlen. Ich wäre sehr dankbar, wenn sich alle an die Zahlungsbedingungen auf der Rechnung halten könnten. Hier wieder einmal zur Erinnerung:

Die Kosten sind grundsätzlich **vor** Kursbeginn, jedoch **spätestens 20 Tage nach Rechnungsstellung** zahlbar. Barzahlung vor Ort ist möglich. IBAN CH19 0900 0000 3010 5298 1 / PC 30-105298-1. **Bei Bareinzahlungen am Postschalter werden die Spesen dem Kunden weiterbelastet!**

Durch eure pünktliche Zahlung erleichtert ihr mir die Administration ungemein. Herzlichen Dank für eure Mithilfe.

---

## **Bowspring Workshop 17. – 19. Mai 2019 mit Desi Springer & John Friend**

---

John Friend und Desi Springer kommen auch im nächsten Jahr wieder nach Worb. Ich fühle mich extrem geehrt, da meine Lehrer im 2019 nur 7 Wochen in Europa verbringen werden (im 2018 waren es 13 Wochen). Neben Brüssel, Madrid, Kopenhagen, Österreich, Italien kommen sie nach Worb in mein Studio!

Worb und unsere Gemeinschaft haben den beiden so sehr gefallen, dass sie vom 17. – 19. Mai 2019 wieder im eliPT Studio unterrichten möchten (ein ganz normales Wochenende ohne Auffahrt oder Pfingsten). Es liegt mir persönlich sehr am Herzen, dass ihr, meine Schüler, John und Desi, erleben dürft. Desi ist wunderbar: ihr Körper strahlt Bowspring aus. John ist brilliant: seine Fähigkeit zu unterrichten, Dinge zu erklären, und auf Menschen einzugehen ist einzigartig. Beide sind unglaublich charismatische Yogalehrer mit einem tiefen Wissen!

Der Rahmen wird in etwa so sein:

Freitagabend	2 ev. 3 Stunden
Samstag	ganzer Tag (5 bis 6 Stunden)
Sonntagmorgen	3 Stunden
Preis	noch nicht bekannt, ca. 30.-/ Stunde

Wer im 2018 schon dabei war, muss unbedingt wieder kommen. Wer dieses Jahr den Workshop verpasst hat, darf das Wochenende im 2019 auf keinen Fall verpassen.

**Bitte meldet euch so bald als möglich an, damit ich planen kann** (danke den vielen Yogis, die sich bereits angemeldet haben). Sehr gerne beantworte ich weitere Fragen.

Alle Informationen findest du auf der Homepage im Workshop-Angebot:

<http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm>

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