

Newsletter

Ein herzliches Hallo

Dieser Newsletter fällt ganz kurz und bündig aus. Es sind nur ein paar kleine Sachen, die wir euch ans Herz legen möchten.

Viel Spass bei der Lektüre, schöne Ferien und auf einen tollen Jubiläumstag am 29.10.2016!

Herzlichst

Eliane & Steffi



Herbstferien

Achtung: Wie schon anfangs Jahr angekündigt, starten die Herbstferien im eliPT-Studio bereits eine Woche vor den Schulferien.

Das Studio bleibt vom 18.9.- 9.10.2016 geschlossen.

Am 10.10.2016 starten wieder alle Kurse wie gewohnt (eine Woche vor offiziellem Schulbeginn).

10 Jahre eliPT - 29.10.2016

Seit 10 Jahren biete ich nun schon selbständig Personaltrainings, Workshops und Kurse an. Ein Grund zum Feiern. Ich habe mir für diesen Tag etwas Spezielles ausgedacht. Bewegung darf nicht fehlen, aber auch die Kulinarik und das Beisammensein kommen nicht zu kurz.

09:00 – 09:45 Morgenflow danach Kaffee und Gebäck bis 11:00

13:30 – 14:15 Mittagspower danach Kuchen und mehr bis 15:30

18:00 – 18:45 Abendmix danach Apéro und mehr bis 20:00

Die Lektionen sind gratis und für alle geeignet. Ausprobieren, geniessen und lustvolles Bewegen sind angesagt! Den Mann, den Freund, die Freundin, die Frau mal mitnehmen und zeigen, was man so tut. Kommt wann immer ihr wollt. Lasst euch bewegen, oder kommt einfach nur Hallo sagen – wie's gefällt und passt...

Wir freuen uns auf euch!

Freitags-Yoga

Am Freitag gibt es eine kleine Änderung. Die Yoga-Stunde ist nicht mehr eine reine Anfängerklasse, sondern ein bunter Mix für alle, die bewegt, beschwingt und locker ins Wochenende starten möchten!

NEU: Freitag 9:00 – 10:15 **Yoga-Mix** für alle mit Steffi & Eliane (lasst euch überraschen)

Personaltrainings

Es macht Sinn, sich ab und zu ein Einzeltraining zu gönnen. Unser Körper verändert sich stetig und ist dankbar für gezielte, richtige Bewegung. Es macht auch Spass mal zu zweit oder zu dritt auf den MOTR® zu steigen und seinen Körper ganz anders zu erfahren. Man entdeckt neue, noch unbekannte Muskeln und Verbindungen.

Neuer Film auf der Website

Seit Ende Juni ist ein neuer Yoga-Faszien-Flow auf der Homepage zu sehen. Ruth und Eliane bewegen sich federnd, springend, kraftvoll und elastisch auf der Matte. Viel Spass beim Zuschauen und Mitmachen ☺: <http://www.elipt.ch/galerie.htm>

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