



Hoi zäme!

In grossen Schritten geht's dem Sommer entgegen. Auffahrt liegt hinter uns und Pfingsten noch vor uns. Dann noch einen kleinen Schlusspurt im Juni und schon stehen die Sommerferien an.

Ich habe mir wieder ein paar Besonderheiten für euch ausgedacht. Viel Spass beim Lesen und auf jeden Fall wunderschöne, heisse, unvergessliche Sommertage!

*„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will!“*

*„Du kannst die Wellen nicht aufhalten. Aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen!“*

Herzliche Grüsse

*Eliane*



---

## Sommerferien / 2. Semester 2015

---

Die Kurse dauern noch bis zum **4. Juli 2015** und starten wieder ab **9. August 2015!**  
Einziges Ausfall im 2. Semester ist der Zibelemärit vom 23.11.2015. Die Herbstferien dauern vom 19. September bis zum 11. Oktober 2015. Bitte notiere dir die Ausfalldaten.

Auf der Homepage sind alle Kursinfos immer aktuell ersichtlich!  
Der Stundenplan im 2. Semester bleibt unverändert. Du kannst dich per sofort wieder für die neuen Klassen anmelden. Jetzt ist die Gelegenheit allenfalls in eine andere Klasse zu wechseln; Yoga oder Pilates auszuprobieren.

Zur Erinnerung: es lohnt sich zwei Kurse pro Woche zu besuchen, da der 2. Kurs CHF 6.-/Lektion günstiger ist und der Körper bei zwei Trainingseinheiten pro Woche elastischer bleibt oder wird.

Anmeldung wie immer per Mail, SMS oder direkt mündlich bei mir vor oder nach der Stunde. Falls du besondere Anliegen hast (Arbeitspläne, längere Reisen...) melde dich doch bitte bei mir, so können wir das gemeinsam planen. Ich habe immer ein offenes Ohr.

Weitere Informationen unter <http://www.elipt.ch/dienstleistung.htm>

---

## Sommer- und Herbstprogramm

---

Während den Sommer- und Herbst-Ferien biete ich einige Kurse an, damit Mann und Frau nicht ganz einrostet. Die Kurse sind für alle geeignet, egal ob man normalerweise eine Pilates- Yoga- oder Mixed-Klasse besucht.

Mittwoch, 8.7.15	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>15</sup>	Pilates meets Yoga	CHF 25.-
Dienstag, 4.8.15	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>15</sup>	Pilates meets Yoga	CHF 25.-
Mo-Do, 3.-6.8.15	06 <sup>30</sup> - 07 <sup>15</sup>	Early morning flow *	CHF 60.- (18.-/Morgen)
Dienstag, 6.10.15	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>15</sup>	Pilates meets Yoga	CHF 25.-

Der „Early morning flow“ \* ist stets so beliebt, dass ich auch dieses Jahr wieder einen Kurs anbiete. Es ist eine tolle Möglichkeit vor der Arbeit oder vor dem Wachwerden der Kinder/Familie in der morgendlichen Kühle sich auf den Tag einzustimmen. Man ist danach frisch und offen für alle Überraschungen, die der Tag mit sich bringt!  
Es ist möglich den ganzen Kurs oder nur einzelne Morgenstunden zu besuchen.

Anmeldung für alle Kurse per sofort möglich!

---

## **Yoga und Pilates unter freiem Himmel**

---

Schon länger hegte ich den Wunsch in den Sommermonaten Yoga und Pilates draussen anbieten zu können.

Nun bin ich fündig geworden! Ich darf in der Bleiche den Fussballplatz nutzen, und so kommen wir in den Genuss von Openair-Sessions! Die Stunden finden von 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr statt und sind für alle offen (egal ob eliPT-Kunde oder nicht). Es wäre auf jeden Fall toll auch neue Gesichter und vielleicht auch Bleiche-Anwohner bewegen zu dürfen.

„Pilates und Yoga für jedermann“ an folgenden Daten:

- Samstag, 30.05.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr
- Sonntag, 07.06.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr
- Samstag, 27.06.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr
- Sonntag, 05.07.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr
- Samstag, 08.08.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr
- Sonntag, 23.08.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr
- Samstag, 05.09.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr
- Sonntag, 13.09.15, 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> Uhr

Bitte nutzt die Parkplätze der Wäbi (5 Gehminuten bis zur Bleiche), damit wir nicht das ganze Quartier zuparken! Bitte bringt auch die eigene Matte mit!

Bei schlechtem Wetter finden die Klassen einfach im eliPT-Studio statt (so praktisch ☺).

Die Teilnahme pro Klasse kostet CHF 20.-, wobei die gesamten Einnahmen je Hälfzig dem WJBO (Worber Jugendblasorchester) und der Spielgruppe Näscht in Rüfenacht zu Gute kommen.

Ich finde es wichtig in Kinder zu investieren. Bei den ganz Kleinen beginnt die Förderung und bei den grösseren Kids, ist es eine tolle Sache, wenn sie in ihrer Freizeit gemeinsam musizieren. Das WJBO feiert 2015 das 50-Jahre-Jubiläum und wird am 31. Oktober 2015 in Worb den Blasorchester-Wettbewerb organisieren. Das Worber Orchester gehört zu den besten des Kantons Bern!

---

## **Pfingsten**

---

In wenigen Tagen steht Pfingsten vor der Türe. Meine Yogalehrer Lalla und Vilas werden von Samstag bis Montag in meinem Studio unterrichten. Für Kurzentschlossene und Daheimgebliebene hat es überall noch Platz. Jeder Workshopteil kann einzeln gebucht werden. Die Stunden sind sehr inspirierend und einfach toll.

Mehr Infos auf meiner Homepage [www.elipt.ch](http://www.elipt.ch)!

## ***Eliane im Fernsehen***

---

Ich bin schon ein wenig stolz, dass mein Film „Pilates meets Yoga“ (hier findest du einen kleinen Ausschnitt: <https://www.youtube.com/watch?v=6cYVmS3N218>) seit kurzem auf Swisscom TV ausgestrahlt wird. Ich bin also über Swisscom TV auf dem Kanal „Body in Balance“ zu sehen. Leider kann man bei diesem Programm nicht wählen, sondern muss einfach warten bis ich (mit einer etwas höheren Stimme – haben mich getuned) zu sehen bin. Die DVD kann man direkt über Amazon.de als „Pilates meets Yoga“ bestellen.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich euch auch noch darauf hinweisen, dass meine Homepage ein neues Design hat und PC-, Tablet- und Handykompatibel geworden ist – ich habe mega Freude.