

Sommer-News aus dem eliPT

Liebe eliPTianer, Pilatianer, Yoganer, Freunde und Bekannte

Der Sommer ist da und lässt uns wieder strahlen, schwitzen, lachen. Das 1. halbe Jahr ist schon fast vorbei und im 2. Halbjahr warten spannende Stunden auf dich.

Ein grosses Highlight für mich wird das **Yoga-Pilates-Wochenende in Adelboden** sein - mehr Details im Newsletter. Ich freue mich jetzt schon auf drei gemeinsame Tage voller Genuss plus vieles mehr.

Während den Sommerferien darfst du dich in der 1. und 5. Woche auf viel Bewegung freuen.

Im 3. Quartal gibt es am Samstag selbstverständlich Yin-Yoga mit Fabienne und mir. Feldenkrais gibt es jeden Mittwoch und ab und an am Montag und Samstag.

Ich werde mich in den Montag-Specials wieder voll dem Becken widmen, damit unsere Mitte noch klarer, präsenter und freier wird, denn Beckengesundheit macht stark, frei und glücklich.

Ich wünsche DIR viel Freude beim Lesen und einen wunderbaren Sommer mit Vollmondnächten, Farbenrausch, Wasserfeeling und Sternenhimmel.

Danke fürs immer wieder auf die Matte kommen, ausprobieren, gemeinsam wachsen und sein.

Herzlichst Eliane

13. - 15.11.26 Yoga-Pilates-Wochenende im Hotel The Cambrian in Adelboden

Rahel und Julia haben dieses Wochenende organisiert und ich darf mich voll ausleben, euch verwöhnen, inspirieren und "bödele".

November ist nach Ayurveda der ideale Moment, um laufende Projekte noch zu beenden und Kraft und Ruhe zu tanken für die letzten Wochen im Jahr. Anmeldung per sofort via Mail (eliane@elipt.ch) oder WhatsApp (079 404 18 54) an mich. Mehr dazu findest du im beigefügten PDF.

Ferien / Ferien-Kurse

Die regulären Kurse dauern noch bis zum 3.7.26, danach pausieren die Abos während den ganzen Schulferien (5 Wochen). Alle Kurse starten wieder ab 10.8.26.

Damit du dir die fünf Wochen Pause verkürzen kannst, gibt es in der 1. und 5. Woche ein reduziertes Kursprogramm. Alle Klassen sind über das normale Abo buchbar. Bitte melde dich frühzeitig an, damit die Kurse stattfinden können!

1. Ferienwoche

Mo, 6.7. 08:30	Pilates
Mo, 6.7. 09:35	Pilates meets Yoga
Mo, 6.7. 18:40	Pilates
Di, 7.7. 18:40	Pilates
Di, 7.7. 19:45	Pilates meets Yoga
Mi, 8.7. 09:00	Yoga
Mi, 8.7. 18:30	Yoga
Do, 9.7. 08:30	Pilates
Do, 9.7. 18:40	Pilates

5. Ferienwoche

Mo, 3.8. 08:30	Pilates
Mo, 3.8. 09:35	Pilates meets Yoga
Di, 4.8. 18:40	Pilates
Di, 4.8. 19:45	Pilates meets Yoga
Mi, 5.8. 09:00	Pilates
Fr, 7.8. 09:00	Pilates meets Yoga

3. Quartal

Im August starten wir mit 6 kurzen Wochen bis zu den Herbstferien.

In den Yogakursen (Mittwoch und Donnerstag) geht es auf eine Reise durch die Chakren (unsere Energiezentren im Körper) - mal was anderes für ALLE!

Montag 19:45 - 20:45

17.8.	Feldenkrais Nacken & Kiefer Teamwork mit <i>Michèle</i>
24.8.	Beckenspecial 1 Beckenboden/Beckengesundheit/Haltung/Aufrichtung mit <i>Eliane</i>

- 31.8. Beckenspecial 2
Beckenkraft/Beweglichkeit/Organgesundheit/bewegliche Hüften mit *Eliane*
- 07.9. Beckenspecial 3
Frauengesundheit in jeder Lebensphase/ Hormon- Nerven-Lymphsystem mit *Eliane*
- 14.9. Feldenkrais
AugenBlicke - Sehen als Bewegung mit *Michèle*

Samstag 09:30 - 10:45

- 22.8. Yin-Yoga
freier Körper von den Händen bis zu den Füßen mit *Eliane*
- 29.8. Feldenkrais
Gleichgewicht - Erdung & Aufrichtung mit *Michèle*
- 05.9. Yin-Yoga
im Spätsommer zum Element Erde mit *Fabienne*

Mittwoch 18:30 - 19:30

In der Spielstunde spielen wir mit allem, was möglich ist. Komm und sei offen für Neues!

Danke, für dein Interesse und danke, hast du den Newsletter bis zum Schluss gelesen.
Als Zugabe noch eine schöne Spruchfolge für dich:



"Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit/Verspieltheit/Aus-Gelassenheit."

"Bewegung hält den Körper fit und die Seele glücklich."

"Wenn du dich bewegst, kommt alles in dir in Bewegung - dein Körper, dein Herz, dein Leben."

"Bewegung macht beweglich - und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen."