

Benefiz-Workshop «Pilates» –

Tue etwas Gutes für Dich und für die Kinder in Kambodscha

Möchtest Du Dich für die Sommersaison fit machen und dabei etwas Gutes tun? Wir freuen uns sehr, dass wir in Zusammenarbeit mit **Pilates Bern** (www.pilates-bern.ch) einen Workshop anbieten können, um mit dem Erlös unsere Projekte in Kambodscha zu unterstützen.

Datum: **Samstag, 2. Mai 2015, 13.30 bis 17.00 Uhr**

Lokalität: Pilates Bern, Sickingerstrasse 5, 3014 Bern (Vom Hauptbahnhof ca. 5 Minuten mit dem Tram Nummer 9 Richtung Guisanplatz. Bei der Haltestelle «Spitalacker» aussteigen und die Strasse überqueren.)

Programm: **Pilates Basics**

Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Wirkung von Pilates widmen wir uns den Prinzipien der Pilatesmethode und führen gemeinsam Übungen dazu aus. Egal, ob Du noch nie Pilates gemacht hast oder bereits Profi bist, es hat in für jede und jeden etwas dabei: Lerne die Prinzipien kennen oder frische Deine Kenntnisse auf, um noch effizienter zu trainieren.

Pilates goes Summer

Der Sommer kommt bestimmt! In dieser Stunde arbeiten wir an und mit unserem ganzen Körper – mit und ohne Kleingeräte – und machen ihn fit für den bevorstehenden Sommer. Arme, Beine, Po und besonders unsere Körpermitte stehen im Fokus von Pilates goes Summer. Auch diese Stunde ist für alle, unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit, geeignet, da Du bei den meisten Übungen zwischen verschiedenen Varianten auswählen kannst.

Pilates Relax

Den Abschluss unseres bewegten Nachmittags bildet eine Stunde der Entspannung – eine Stunde nur für Dich: Wir stretchen, lösen Verspannungen im Körper und durch eine Entspannungsübung auch im Geist. So dass Du danach beschwingt und befreit in einen wunderbaren Samstagabend schweben kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kosten: CHF 120 pro Person (Bitte bar mitbringen. Da Eyes Open steuerbefreit ist, erhältst Du eine Quittung und kannst diesen Betrag als Spende in Deiner Steuererklärung abziehen.)

Mitnehmen: Handtuch. **Für Getränke und Zwischenverpflegung ist gesorgt.**

Melde Dich noch heute an: contact@eyes-open.org oder 079 256 07 05 (Claudia Komminoth)

Wir freuen uns auf Dich!

Der Gesamterlös dieser Veranstaltung fliesst an die Stiftung Eyes Open, welche über 500 Kindern in Kambodscha regelmässige Mahlzeiten sowie Fahrräder für den Schulbesuch der Oberstufe finanziert. Alle Mitglieder von Eyes Open arbeiten ehrenamtlich. **Unsere Spenderinnen und Spender können versichert sein, dass nahezu 100% der Spenden direkt in unsere Projekte in Kambodscha fliessen.** Die hohen Unkosten wie beispielsweise die Flüge nach Kambodscha, um unser Projekt zu besuchen, bezahlt jedes Mitglied selbst.

Mehr über die Arbeit von Eyes Open siehst Du auf www.eyes-open.org.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung. **Ohne diese können wir nichts bewegen.**

