



Benefiz-Workshop –

Tue etwas Gutes für Dich und für die Kinder in Kambodscha

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger, die Natur zieht sich zurück und kommt zur Ruhe. Wir bieten Dir ein wunderbares Bewegungspaket, das genau zu diesem Übergang passt – und nicht nur Dir zu Gute kommt. Wir freuen uns sehr, dass wir mit **Yannicka** (Personal Trainerin - www.koerpergut.ch), **Stephanie** (Pilates Lehrerin - www.pilates-bern.ch) und **Daniela** (Yogalehrerin - www.yogaklang.ch) einen abwechslungsreichen Workshop anbieten können, mit dessen Erlös – zu dem Du mit Deiner Teilnahme beiträgst – wir unsere Projekte in Kambodscha unterstützen.

Datum: **Samstag, 29. Oktober 2016, 13.30 bis 17.30 Uhr**

Lokalität: Mehrzweckraum Neuenegg, Austrasse 88, 3176 Neuenegg
(Eingang hinter dem Gebäude, genügend Parkplätze vorhanden)

Programm: **Afternoon Boost** mit Yannicka Kappelmann: „*Tut Dir definitiv gut, denn hier wird der Körper ganzheitlich auf Trab gebracht. Beim individuellen Fitnesstraining wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert und ich zeige Dir, dass es noch mehr als Liegestütze und Kniebeugen gibt, um mit viel Spass, Motivation und einer ordentlich Portion Power ausser Atem zu kommen. Nach der Stunde weisst Du einmal mehr was in Dir steckt.*“

Pilates mit Stephanie Plaschy: „*Pilates ist ein tolles Dehn- und Kräftigungstraining, das Deinen ganzen Körper und besonders Deine Körpermitte (tief liegende Bauchmuskulatur, unterer Rücken, Beckenboden) stärkt. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Ich arbeite in meinen Stunden langsam, präzise, mit wenigen Wiederholungen und vielen Optionen – es hat also für jede und jeden etwas dabei. Dass es nicht anstrengend sei, ist übrigens nur ein Gerücht ;-). Ich freue mich, Dir einen Einblick in die Pilatesmethode geben zu können.*“

Yoga und Meditation mit Daniela Renaud: „*Körperübungen (Asanas) sind nur ein Teil des Yogaweges. Alles führt hin zur Meditation. Entdecke die Ruhe, Stille, Kraft und Freude die immer da ist. Dies gibt Dir den Mut, das zu sagen und zu tun, was Du im tiefsten Innern wirklich willst. Dazu gehört auch das Wild- und Ausgelassen sein. Zusammen werden wir durch kraftvolle Asana-Sequenzen fließend in die Stille finden. Du erlebst den fließenden Wechsel von Spannung und Loslassen. Man sagt, Meditation lässt Dich langsamer altern und macht glücklich. Komm und probier's aus, mache Deine eigene Erfahrung. Ich freue mich auf Dich.*“

Allgemein: Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Lektionen eignen sich gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene, für Frauen und Männer.

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: Bequeme Sportbekleidung, Sportschuhe, Mätteli, Handtuch, warme Socken und Pullover für die Meditation, evtl. Sportkleidung zum Wechseln.

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 hunderten von Kindern in Kambodscha regelmässige Mahlzeiten, Fahrräder für den Schulbesuch der Oberstufe sowie die medizinische und zahnärztliche Versorgung 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 unsere Projekte 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.**

