

Newsletter Nr. 35 vom 29. März 2016

Eyes Open – Benefiz Workshop am 28. Mai 2016



Liebe Spenderin, lieber Spender
Liebe Leserin, lieber Leser

Am Samstagnachmittag, 28. Mai 2016, bieten wir einen sportlichen Benefiz Workshop an, der uns für die Sommersaison fit macht:

Tae Bo® (Leiterin [Linda Thomann](#)): „Tae Bo® ist eine Fitness-Sportart mit Elementen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen und wird zu schneller Musik in der Gruppe praktiziert. Es ist jedoch kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik. Tae Bo® ist eine schweisstreibende Fitnesssportart und für alle gesunden Menschen geeignet. Es verbessert Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer bei hohem Spassfaktor und Kalorienverbrauch.“

Pilates - Stärke Deinen Rücken und löse Verspannungen (Leiterin [Stéfanie Finger Schmid](#)): „Im Fokus dieser Trainingseinheit steht Dein Rücken. Wer kennt sie nicht, lästige Rückenschmerzen, ein verspannter Nacken und Schultern. Geniesse eine ganzheitliche Trainingsstunde mit Kraft-, Mobilisations-, Stabilisations- und Dehnübungen. Lerne Übungen für den Alltag und spüre die Wirkung. Dank Modifikationen können alle Frauen und Männer jeden Alters und Fitnessgrades teilnehmen.“

Energie-Spender aus Yoga und Meditation (Leiterin Sonja Bähler): „Nach der nebenstehenden Speisekarte werde ich die letzte Stunde des fitten Nachmittags gestalten: Einfache Sonnengrüsse und bleibende Meditationsübungen, die sich ganz locker in Deinen Alltag einflechten lassen. Denn regelmässiges Meditieren fördert den Fokus aufs Hier und Jetzt sowie auf Dich und Dein Innenleben. Und übrigens: Yoga und Meditation sind nicht nur für esoterische Langhaar-Hippies gedacht, sondern für ganz normale 0815-Menschen. ;-) Ich freue mich auf Dich.“



Sämtliche Informationen zum Anlass findest Du auf [unserer Webseite](#). Wir freuen uns über Deine Anmeldung [per E-Mail](#).

Die Leiterinnen arbeiten ehrenamtlich und der Gesamterlös dieser Veranstaltung fließt in unsere Projekte in Kambodscha.

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

Stiftung Eyes Open
Claudia, Franziska, Elisabeth & Thomas

Spenden aus Deutschland sind neu auch steuerbefreit!

Nach langem Suchen haben wir eine tolle Möglichkeit gefunden, damit auch unsere Spenderinnen und Spender mit Wohnsitz in Deutschland steuerbefreit spenden können:

Sie überweisen ihre Spende über die Maecenata Stiftung in München, die die Spende nach Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 5% an uns weiterleitet. Diese Gebühr halten wir für angemessen und vertretbar, da damit für uns umständliche und bürokratische Hürden entfallen und wir von der Gründung eines Fördervereins in Deutschland absehen können.

Die Maecenata Stiftung erstellt Spendenbescheinigungen, die steuerlich anerkannt sind.

Kontoinhaber: Maecenata Stiftung, Adalbertstrasse 108, D-80798 München

Bank: Donner & Reuschel, München

IBAN: DE47 2003 0300 0133 853500

BIC: CHDBDEHHXXX

Verwendungszweck: Eyes Open Stiftung [Anschrift der Spender für Zuwendungsbestätigung]

oder direkt via [Spendenformular](#) (bei Spenden mit Kreditkarte oder PayPal fallen weitere Gebühren an, aus diesem Grund vorzugsweise via Banküberweisung spenden).

Stiftung Eyes Open | Erlenweg 11 | 3176 Neuenegg | www.eyes-open.org | PC-Konto 50-444422-9

Jeder noch so kleine Betrag kann Grosses bewirken.