

Benefiz-Workshop –

Tue etwas Gutes für Dich und für die Kinder in Kambodscha

Möchtest Du Dich für die Wintersaison fit machen und dabei etwas Gutes tun? Wir freuen uns sehr, dass wir mit **Zumba Fitness mit alex** (www.zumbaalex.ch), **Stephanie** (Pilateslehrerin - www.pilates-bern.ch) und **Melanie** (Yogalehrerin - www.open-yoga.ch) einen abwechslungsreichen Workshop anbieten können, um mit dem Erlös unsere Projekte in Kambodscha zu unterstützen.

Datum: **Samstag, 7. November 2015, 13.30 bis 17.30 Uhr**

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

Programm: **Zumba** – Tanz und Fitness kombiniert mit heisser Latino-Musik.

Pilates meets Bodyforming – Ein Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur die Körpermitte eine tragende Rolle spielt.

Yoga mit Meditation und Schlusssentspannung – Eine Kombination aus Kraftelementen und Dehnung in Verbindung mit Atmung und Entspannung.

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 und Schlusssentspannung, 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 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.**

