



Benefiz-Workshop –

Tue etwas Gutes für Dich und für die Kinder in Kambodscha

Möchtest Du Dich für den Sommer fit machen und dabei etwas Gutes tun? Wir freuen uns sehr, dass wir mit **Linda** (Tae Bo® Instructor - www.sweatzone.ch und www.taebo-thun.ch), **Stéfanie** (Pilates Lehrerin - www.orchid-pilates.ch) und **Sonja** (in Ausbildung zur Yoga- und Meditationsleiterin) einen abwechslungsreichen Workshop anbieten können, um mit dem Erlös unsere Projekte in Kambodscha zu unterstützen.

Datum: **Samstag, 28. Mai 2016, 13.30 bis 17.30 Uhr**

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

Programm: **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.“

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 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.**