



Rita Dünki

Giuf 95

ritaspilates@gmail.com

077 449 15 90

9475 Sevelen

ritaspilates.com

Geschätzte Kundin, geschätzter Kunde, liebe Interessierte

Mit dem nahenden Frühling erwacht nicht nur die Natur, sondern auch unsere Lebensgeister. Lass uns den Frühling gemeinsam in vollen Zügen geniessen und uns bewegen; dein Körper wird dir dankbar sein.

Körperliche Aktivität ist für das normale Funktionieren des Organismus und für den Erhalt der Leistungsfähigkeit notwendig. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, kann damit das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche, psychische und soziale Gesundheit steigern sowie das Herz-Kreislaufsystem und die Entwicklung des Muskel-Skelettsystems stärken.

PILATES NEWS

1. Reformer – das Herzstück des Pilates-Gerätetrainings

Wie wär's mit einem Training zu zweit, jede 2. Woche? Das Training auf dem Reformer ist für alle Interessierte geeignet und wird den Teilnehmern angepasst. Versuch was Neues und bringe deine Beweglichkeit und Fitness auf ein anderes Level.

2. Pilates Kurse

Schon bald sind die aktuellen 10, resp. 9 Lektionen wieder vorüber, am 28. März findet der letzte Kurs statt. Die nächste Staffel fällt wegen Auffahrt und dem kommenden Pilates-Retreat an Donnerstagen und Freitagen etwas kurz aus. Kurse finden wie bis anhin gemäss Kursplan statt. Min. 4 TN, max. 7 TN.

Bitte genau lesen und vormerken und bei Fragen auf mich zukommen!

- Neue Staffel: 9.4. - 15.5.2024

- Pilates und Therapie geschlossen: 2.4. - 5.4.24 (Osterferien), 9.5. und 10.5.24 (Auffahrt und frei), und vom 16.5. - 24.5.2024 (Pilates-Retreat und Ferien)

- 6 Lektionen à Fr. 25.- Dienstags und Mittwochs (Fr. 150.--)

matte- und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule- und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
ernährungs- und fitnessberatung

- 4 Lektionen à Fr. 25.- Donnerstags und Freitags (Fr. 100.--)

- Faszientraining auf Anmeldung: 10.4., 24.4. und 8.5.24 (3 TN: Fr. 35.--, ab 4 TN Fr. 25.--, max. 6 TN)

- Anmeldefrist ist der 22.03.2024, damit dein Platz gesichert ist. Priorität wird den aktuellen Teilnehmern gegeben. Falls du nicht dabei bist, bitte gib mir Bescheid, damit ich deinen Platz an jemandem auf der Warteliste vergeben kann, danke!

KURSBEDINGUNGEN

- Die Kursanmeldung ist verbindlich und das gesamte Kursgeld ist spätestens bei der 1. Lektion fällig. Cash, TWINT oder E-banking;
- Abwesenheiten können nach Absprache mit mir vor- oder nachgeholt werden, sofern es mir min. 12 Std. im Voraus mitgeteilt wird und ich einen Platz zur Verfügung habe;
- Absage von Privatlektionen und Behandlungen müssen min. 24 Std. im Voraus mitgeteilt werden, ansonsten wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 70.- verrechnet;
- Bitte komme 5 min. früher ins Studio, damit wir pünktlich starten können
- Bitte bleib dem Studio nach wie vor fern, wenn du irgendwelche Krankheitssymptome spürst;

THERAPIE NEWS – Manuelle Therapie und Energiearbeit

Bewegung ist Leben! Doch was ist, wenn die Bewegung so eingeschränkt ist, dass du dich nicht mehr so bewegen kannst, wie du willst? Seit über 12 Jahren beschäftige ich mich mit dem Bewegungsapparat des menschlichen Körpers. Als Basis dient die Dorn-Therapie, eine sanfte Wirbeltherapie, welche ich mit meinen verschiedenen und breitgefächerten Ausbildungen im Bereich der manuellen Therapie ergänze, um die Ursache der Schmerzen zu entdecken und zu behandeln, Das Resultat ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, was auch immer das Problem sein mag.

Meine Mutter, die die Fähigkeit hatte, mit ihren Händen Heilungen zu vollbringen, legte in mir den Samen für das Interesse am Energetischen. Seit längerer Zeit wird mir immer mehr bewusst, dass ich mit meinen Händen Positives bewirke und mit Hilfe des Universums die Fähigkeit zur Energieübertragung besitze.

Es braucht Mut, etwas geschehen zu lassen, was man nicht erklären kann. Lass dich überraschen und erlebe Heilung auf einer höheren Ebene. Energiearbeit kann als Ergänzung bei einer manuellen Therapie oder als Einzelsitzung verabreicht werden.

Warum nicht mal was Anderes versuchen?

matte- und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule- und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
ernährungs- und fitnessberatung

Schenke dir einen Tag für Körper, Geist und Seele mit Anna Barbara.
Thaiyogamassage in meinem Studio in Sevelen, gefolgt von einer Pferde
Begegnung in Sennwald. Mehr Infos im beiliegenden Flyer.

Ich wünsche dir Frohe Ostern und einen wundervollen Frühling und freue mich auf
weitere spannende Stunden mit dir!

Herzliche Grüsse und bis bald
Rita

Rita's Pilates & Therapie

Rita I. Dünki

Giuf 95, 9475 Sevelen

ritaspilates.com

077 449 15 90

matte- und gerätetraining in kleingruppen, für jedes alter
personal training · faszientraining · migräne- und kopfschmerztherapie
sanfte wirbelsäule- und gelenktherapie nach Dorn · manuelle lymphdrainage
ernährungs- und fitnessberatung