



Geschätzte/r Kunde/In

Der sonst etwas hektische Dezember wird wohl in diesem Jahr etwas ruhiger, die Weihnachtsapéros/Essen abgesagt und die Zeit, die du für dich selbst nehmen kannst, eventuell etwas mehr. Ich möchte zwar, kann es aber nicht schönreden. Das kollektive Schicksal ist momentan von wenig Klarheit und Stabilität, die zu wünschen übriglässt, geprägt. Rückblickend war während des Lockdowns im Frühling alles klar geregelt: wir blieben zu Hause. Punkt. Welle zwei sieht anders aus und Corona sorgt für viel Unsicherheit.

Deshalb ist es mir wichtig, mich noch einmal bei all denen zu bedanken, die mir auch während dieser schwierigen Zeit das Vertrauen geschenkt und an meinen Kursen teilgenommen haben, und/oder zu mir in eine therapeutische Behandlung gekommen sind. Eure Sicherheit und Gesundheit steht weiterhin an erster Stelle und wir behalten die bereits bestehenden Schutzmassnahmen und mein Hygienekonzept bis auf Weiteres. Somit darf ich das 1. Quartal 2021 vorstellen:

**Betriebsferien Weihnachten 2020 / Neujahr 2021  
Vom Montag, 21. Dezember 2020 bis Sonntag 3. Januar 2021**

**Wiederbeginn:  
Montag, 4. Januar - Freitag, 12. Februar 2021  
6 Lektionen**

**Sportferien vom 15. Februar – 19. Februar 2021**

**Lektion am Donnerstagsmittag neu von 12.00 Uhr – 13.00 Uhr**

**Faszientraining Montags 4.1., 18.1., 25.1., 8.2. um 18.00 Uhr**

\*\*\*\*\*

**Gemäss den neuen Bestimmungen des Bundesrates vom 11.12.2020, finden die Abendkationen bis auf Weiteres neu von 18.00 – 19.00 Uhr statt.**

**Die Teilnehmerzahl ist auf 5 beschränkt. Deshalb ist es wichtiger denn je, dass du dich für den Kurs sofort anmeldest.**

kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training  
pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie · DORN therapie  
manuelle lymphdrainage · metamorphose therapie · ernährungsberatung

## PILATES GRUPPENKURSE MONTAG 4. JANUAR 21 – FREITAG 12. FEBRUAR 21

6 Pilates Lektionen à Fr. 23.—

4 x Faszientraining à Fr. 25.—

Bei allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich! Max. 5 Teilnehmer

### MONTAG

09.30 - 10.30 Pilates im Alter	18.00 - 19.00 4.1., 18.1., 25.1., 8.2.
-----------------------------------	-------------------------------------------

### DIENSTAG

08.30 - 09.30 Pilates II	18.00 - 19.00 Pilates I-II
-----------------------------	-------------------------------

### MITTWOCH

18.00 - 19.00 Pilates I-II
-------------------------------

### DONNERSTAG

12.00 - 13.00 Pilates II-III	18.00 - 19.00 Pilates II-III
---------------------------------	---------------------------------

### FREITAG

08.30 - 09.30 Pilates I
----------------------------

- Das Kursgeld für **alle Lektionen** muss bei der ersten Stunde beglichen werden (Bar, TWINT oder per Einzahlungsschein). Verpasste Stunden können nach Absprache mit mir nachgeholt werden, sofern mir die Abwesenheit min. 12 Std. im Voraus mitgeteilt wurde und ich einen Platz zur Verfügung habe.
- Absage von Behandlungen müssen min. 24 Std. im Voraus mitgeteilt werden, oder die Stunde wird verrechnet.

\*\*\*\*\*

### Auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk?

Überrasch deine Liebsten mit einem Gutschein im Wert deiner Wahl, z.B. für eine Privatstunde (warum nicht als Duett, dann kannst du gleich mitmachen 😊), für eine therapeutische Behandlung oder für ein Pilateskleingerät (Theraband, Pilatesring, Fitnessball, etc.), Faszien Produkte (Blackroll) oder Fitline Nahrungsergänzung.

kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training  
pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie · DORN therapie  
manuelle lymphdrainage · metamorphose therapie · ernährungsberatung



**Rita Dünki**

**077 449 15 90**

**Giuf 95**

**9475 Sevelen**

**[ritaspilates@gmail.com](mailto:ritaspilates@gmail.com)**

**[ritaspilates.com](http://ritaspilates.com)**

---

## **Faszientraining für mehr Beweglichkeit**

Faszien, so nennt man das Bindegewebe, das unseren Körper von Kopf bis Fuss zusammenhält. Man kann sich dieses bildlich als ein dreidimensionales Netz von Strängen und Fasern vorstellen, das den Körper umhüllt und durchdringt. Dabei verbindet es beispielsweise Knochen mit Muskeln und gibt den Organen Halt.

Durch die Aktivierung der Muskulatur und die Steigerung der Durchblutung werden die Faszien während des Trainings mobilisiert. Die Übungen sorgen dafür, dass das Faszienewebe gezogen und gedehnt wird und so wieder an Geschmeidigkeit gewinnt und die Verspannungen gelöst werden.



## **Metamorphose Therapie – Seelenmassage**

Die Metamorphose ist eine körperbezogene Therapie. Sie eignet sich ausgezeichnet zur Auflösung von Themen, Erlebnissen oder Erfahrungen die sich tief im Inneren des Menschen verankern.

Der Stützpfeiler unseres Körpers ist die Wirbelsäule. In ihr verlaufen seelische und geistige Energiekanäle, welche sich im Laufe unserer Entwicklung durch Traumen, Gedankenmuster oder karmisch mitgebrachte Werte blockieren. Mit der Metamorphose bietet sich die Möglichkeit, diese Stauungen aufzulösen. Sehr sanfte Berührungen an den Füßen, Händen und am Kopf wirken lösend und befreiend. Eine tiefgreifende innere und äussere Wandlung wird möglich. Als ganzheitliche Methode wirkt die Metamorphose auf der physischen, emotionalen, geistigen und auf der Verhaltensebene. Der «Soforteffekt» ist eine Tiefenentspannung, die sich unter anderem anregend auf die Durchblutung der Organe und auf die Produktion der Körpersäfte auswirkt. «Metamorphosis» heisst Umwandlung, Umgestaltung. Festgehaltene Muster werden aufgelöst und blockierte Energien kommen wieder in Fluss.

kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training  
pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie · DORN therapie  
manuelle lymphdrainage · metamorphose · ernährungsberatung

Die Metamorphose Therapie ist hilfreich bei:

- Störenden Verhaltensmuster
- Angst und Aggressivität, Traumas, Depressionen
- Lernschwierigkeiten
- Psychische wie physische Krisensituationen
- Psychosomatische Beschwerden
- Konzentrationsstörungen
- Funktionelle Störungen
- Emotionale Spannungen
- ADHS und Nervosität

Habe ich dein Interesse geweckt? Melde dich einfach bei mir für Fragen oder um einen Termin zu vereinbaren!

.....

Nun wünsche ich dir und deiner Family trotz Corona von Herzen frohe und besinnliche Festtage, alles Liebe und Gute im neuen Jahr, Gesundheit und immer zuversichtlich frohen Mut für alles, was uns das Leben zur Zeit bereit hält.

Herzliche und sportliche Grüsse  
Rita Dünki – Dezember 2020



kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training  
pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie · DORN therapie  
manuelle lymphdrainage · metamorphose · ernährungsberatung