

Nia erleben- Lebensfreude und Selbst- bewusstsein tanken



Termin NEU: 29.-31. Oktober 2017

(Der 31.10.2017 ist ein bundesweiter Feiertag!)

Nia explodiert wie Tae Kwon Do, groovt wie Jazzdance, fließt wie Tai Chi, zentriert wie Yoga, entspannt und macht glücklich! Die Abkürzung Nia steht für neuromuskuläre integrative Interaktion. Nia bietet ein barfuß getanztes Körpertraining, das alle Muskelgruppen anspricht, gleichzeitig aber ohne jeden Drill auskommt und gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele wirkt. Untrainierte und Ungeübte können sofort mit Freude teilnehmen. Beim Nia geht es immer ums Wohlbefinden und um die Freude an der Bewegung. Die vielfältige Musik im Nia bildet die Grundlage und weckt Mut, Kraft und Emotionen. Haupteffekte von Nia sind ein gutes Körpergefühl, Konzentrationssteigerung, bessere Haltung, innere Balance und leuchtende Augen. So führt die Vielfalt an Bewegung zu Kraft, Harmonie und Schönheit.

Zu anregender Musik wechseln sich choreographierte wie auch freie Bewegungsformen ab. Zu softem Elektro, knackigem Dance, verspieltem Funk oder treibendem Soul folgen wir an diesem Wochenende unseren eigenen Rhythmen und bestimmen, je nach Tagesform und Fitness, die Intensität der Bewegung.

Es geht um die Freude an der Bewegung. Es gibt kein falsch oder richtig – entfalten Sie Ihr eigenes Bewegungspotential und genießen Sie den Moment. Weitere Infos finden Sie unter www.nia-leipzig.de.

Kurstitel: Nia erleben- Lebensfreude und Selbstbewusstsein tanken
Päd. Verantwortung: Nicole Aweh, LHVHS
Referentin: Gesa Pankonin; Nia-Lehrerin

Anreise: Sonntag, 29. Oktober 2017 ab 16.00 Uhr
Kursbeginn: Sonntag, 29. Oktober 2017 18.00 Uhr
Kursende: Dienstag, 31. Oktober 13.00 Uhr

Kursgebühr: 144,00 – 160,00 € je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: lhvhs@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.