



nia

Through movement we find health

Möchtest Du Dich zu abwechslungsreicher und wunderbarer Musik bewegen? Deinen Körper, Geist und Seele tanzen lassen? Dann bist Du bei NIA genau richtig! Denn NIA verbindet Tanz, Kraft und Entspannung mit Körperwahrnehmung.



Kraft



Tanz



Entspannung



NIA-Kurse in
Hünenberg und Rotkreuz

www.niaeveline.ch



Through movement we find health

NIA ist ausdrucksstark wie Jazz Dance, fließend wie Tai Chi und zentrierend wie Yoga. NIA bewegt, befreit und gibt Energie.

Nebst verbesserter Körperhaltung und Koordination sorgt NIA auch für mentale Balance. Bei NIA folgen alle Bewegungen dem Wohlfühlprinzip, dh. die Intensität der Bewegungen passt sich den individuellen Bedürfnissen an. Das regelmässige Mittanzen bei einer NIA-Stunde hat eine positive Ausstrahlung zur Folge.

NIA ist getanzte Lebensfreude!

Hünenberg

Dienstag, 08.45 – 09.45h
Fitness Paradies
Chamerstrasse 44, Hünenberg

Rotkreuz

Donnerstag, 17.45 – 18.45h
Kursraum Physio de Vries
Birkenmatt 10, Rotkreuz

Schnupperlektion und Einstieg jederzeit möglich.
Weitere Kurse in Planung.



www.niaeveline.ch

Eveline Cornacchia, certified NIA-teacher
eveline@niaeveline.ch
076 569 03 08