



# *Joy of Movement*

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 bewusster Körperwahrnehmung.

[www.niaeveline.ch](http://www.niaeveline.ch)

NIA in Cham, Rotkreuz und Hünenberg



NIA verbindet 9 Bewegungsformen und gibt somit Energie, befreit und bewegt. Nebst verbesserter Körperhaltung und Koordination sorgt NIA auch für mentale Balance. Bei NIA folgen alle Bewegungen dem Wohlfühlprinzip, d.h. die Intensität der Bewegungen passen sich den individuellen Bedürfnissen an. NIA ist nicht leistungsorientiert, sondern die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. NIA wirkt ausgleichend und macht Freude. Es stärkt den Rücken und ist gelenkschonend.

**NIA ist getanzte Lebensfreude!**

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

*Joy of Movement*

### **Hünenberg**

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

### **Rotkreuz**

Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr  
Kursraum Physio de Vries  
Birkenmatt 10, Rotkreuz

### **Cham**

Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
MDS Mavement Dance School  
Alte Steinhauserstr. 21, Cham



[www.niaeveline.ch](http://www.niaeveline.ch)