



NIA WEEKEND

... just for you!

19. - 21. September 2025

Du bist herzlich Willkommen

Gönne dir ein paar herrliche Tage, nur für dich. Jetzt ist die richtige Zeit. Bewege dich und lass dich bewegen mit Nia, getanzter Lebensfreude!

Unser sorgfältig zusammengesetztes Bewegungs- und Wohlfühlprogramm wird dich in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten lassen. Gemeinsam tanzen wir mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft, dies im grossen und lichtdurchfluteten Tanzraum.

Inspiration und Verführung am See: am Südfuss der Rigi, Königin der Schweizer Berge, mit traumhafter Aussicht auf den Vierwaldstättersee, erwartet dich das Seminarhotel Rigi. Hier kannst du dich sofort entspannen, aufgehoben fühlen und anfangen zu geniessen. Hier lässt es sich sehr gut tanzen und sein!

Du erlaubst dir einzutauchen in deine persönliche Ich-Zeit und Freiheit und in ein gemütliches Zusammensein. Und du hast Gelegenheit, die Ruhe und das Glitzern des Sees, die sanfte Hügel und Weggis mit seinem mediterranen Flair zu erleben.

NIA WEEKEND ... just for you!

Herzlichst, Eveline und Anne-Marie



Anne-Marie Goes Gschwend
079 763 11 26
miekiegoes@bluewin.ch
www.harmoniafit.ch

Eveline Cornacchia
076 569 03 08
eveline@niaeveline.ch
www.niaeveline.ch

Das Programm ... just for you!

Freitag, 19. September 2025

ab 15.00	Ankommen und ausatmen
16.00 - 17.00	Herzlich Willkommen frischer Saft & Kuchen & Früchte
17.00 - 18.30	Stepping in mit Nia
19.00	gemeinsames Nachtessen
danach	Ausklang

Samstag, 20. September 2025

07.30 - 09.30	Frühstück
09.30 - 11.00	Nia Moving Meditation
11.00 - 16.00	Zeit für Dich/Wanderung/Schwimmen
16:00 - 17.00	frischer Saft & Kuchen (süß & salzig)
17:00 - 18.30	Nia Saturday Night Fever
19.00	gemeinsames Nachtessen
danach	Ausklang

Sonntag, 21. September 2025

07.30 - 09.30	Frühstück
bis 10.00	Check out
10.00 - 11.30	Nia Morning Flow
12.00	gemeinsames Mittagessen
danach	Stepping out

Nia-Wohlfühlpaket Preise

CHF 275 Anmeldung bis 31.01.25

CHF 295 Anmeldung bis 19.05.25

CHF 325 Anmeldung bis 18.09.25

Sichere dir dein Nia-Glück bis spätestens 31.05.2025.

Anmeldungen danach nehmen wir natürlich weiterhin entgegen.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Gebühr an uns.

Dein Betrag ist zahlbar

- per TWINT unter 079 763 11 26 oder per Banküberweisung an
Anne-Marie Goes Gschwend
- Bank-Angaben auf Anfrage

Auswahl an Zimmer pro Person und pro Nacht (Pauschale)

WICHTIG: ->> Die Zimmer und das Essen sind direkt beim Hotel Rigi zu buchen. Bitte kontaktiere das Hotel Rigi via e-mail auf info@hotelrigi.ch oder telefonisch unter 041 392 03 92

CHF 159 Einzel-Zimmer Standard
(Rigihaus, dorfseitig)

CHF 176 Einzel-Zimmer Standard A
(Rigihaus seeseitig / Seehaus seitlich / Botenhaus dorfseitig)

CHF 146 Doppel-Zimmer Standard A
(Rigihaus seeseitig / Seehaus seitlich / Botenhaus dorfseitig)

CHF 155 Doppel-Zimmer Standard B
(Botenhaus seeseitig)

In der Pauschale sind enthalten: Frühstücksbuffet und vegetarisches 3-Gang Abendessen, süsse und salzige Wähen am Samstag-Nachmittag sowie Suppe/Salat am Sonntag-Mittag, inkl. Mineralwasser. Äpfel und Tee im Seminarraum.

Zudem auch freier Eintritt in das Weggiser Hallenbad/Lido, WLAN sowie Gästekarte Tourismusregion Weggis.

Bitte teile bei der Zimmer-Reservation mit, ob Du neben dem vegetarischen Essen eine Spezialernährung wünschst: vegan, gluten- oder laktosefrei, oder ob Du sonstige Intoleranzen hast.

Zimmerbezug am Anreisetag ist ab 15.00h garantiert. Reist du gerne früher an, so kannst du dein Gepäck bereits im Gepäckraum deponieren.

Check-Out am Abreisetag ist bis 10.00 Uhr.

Reservation

Diese ist für das Nia-Wohlfühlpaket verbindlich und sichert dir mit der Einzahlung deinen Platz. Falls bis am 31.05.2025 zu wenig Anmeldungen eingegangen sind, haben wir das Recht, das NIA Wochenende abzusagen.

Stornierungskosten Nia-Wohlfühlpaket

(bei Durchführung des Nia-Weekends)

Bei Absage der TeilnehmerIn nach dem 19. Mai 2025 fallen folgende Gebühren an:

- Ab dem 19.05.2025 bis 17.06.2025 fallen 50 % der gebuchten Leistungen an.
- Ab dem 18.06.2025 fallen 100 % der gebuchten Leistungen an.

Annulation Zimmerbuchung

Die Reservation im Hotel Rigi, Weggis ist verbindlich und es gelten die Konditionen des Hotels. Die Zimmer-Reservierung kann bis 2 Tage vor Anreise annulliert werden.

Selbstverständlich kann eine Ersatzperson gestellt werden.

Falls das Weekend vorzeitig verlassen wird, besteht kein Rückerstattungsrecht.

Absage des Weekends durch die Kursleitung

Wird die Durchführung des Kurses infolge einer Erkrankung oder eines Unfalls der Kursleitung, höherer Gewalt, Wetter- und Naturverhältnissen, behördlichen Massnahmen, Streik oder Sicherheitsrisiken gefährdet oder verunmöglicht, kann die Kursleitung den Kurs absagen oder vorzeitig abbrechen. Der bezahlte Preis für das Nia Wohlfühlpaket wird abzüglich der von der Kursleitung bereits gemachten Aufwendungen zurückerstattet.

Teilnahme / Versicherung

Keine Zurückerstattung bei Nichterscheinen.

Sämtliche Versicherungen (Unfall, Haftpflicht, Reise) sind Sache der Teilnehmer. Wir empfehlen eine Annulationskostenversicherung.

Für wen ist dieses Nia Weekend geeignet?

Für alle, die Freude an Bewegung und einladender Musik haben, neugierig sind und sich munter fühlen. Alter, Fitnesslevel etc. spielen keine Rolle. Die Bewegungen können individuell angepasst werden. Finde die eigene Form und Freiheit in deinem persönlichen Tanz.

Anreise

Die Anreise nach Weggis ist am einfachsten und schönsten mit dem Schiff ab Luzern! Das Ferienfeeling kann schon eintreten.

Schiff: der Schiffssteg liegt gegenüber vom Bahnhof Luzern.

Zug: bis Küssnacht am Rigi, umsteigen ins Postauto nach Weggis.

Auto: Das Hotel hat keine eigene Parkplätze. Es stehen neben dem Hotel ca. 30 gebührenpflichtige Parkplätze (Unterdorf) zur Verfügung. Weitere beim Hallenbad/Lido.

Mitzunehmen

Deine Neugier - und Freude an der Bewegung! Nia wird barfuss getanzt, oder sonst sind Stoppersocken ganz praktisch. Zum Anziehen eignen sich Wohlfühlkleider wie Leggings, bequeme Hosen, T-Shirt oder Top, zusätzlich ein Pullover oder Jäckchen für die ruhigen Momente am Boden. Matten, Kissen und Decken hat es bei Bedarf vor Ort.

Zwischenzeit

Kreiere deine eigene Wohlfühloase. Zusammen oder für dich ganz persönlich. Der Samstag-Nachmittag steht Dir zur freien Verfügung, um die Umgebung zu erkunden, durch Weggis zu schlendern, im See zu baden, zu lesen etc. Eine gemeinsame Wanderung/Spaziergang ist auch eine Option.

Anne-Marie Goes Gschwend

Meine Nia Praxis ist für mich Lebenselixier und eine echte Bereicherung für meine Persönlichkeit und Lebenseinstellung. Sehr gerne gebe ich die Nia Technique, die Freude an der Bewegung und die wunderbare Energie von Nia weiter in meinen Stunden, an Teamteachings und Spezialanlässe wie dieses Wochenende.

Ich bin certified Nia Blackbelt und Moving Meditation Teacher, und bilde mich stetig weiter in zusätzlichen Trainings und Kurse.



Eveline Cornacchia

Seit vielen Jahren ist Nia tanzen meine Leidenschaft, seit 2018 unterrichte ich selber und liebe es, die Freude an der Bewegung weiterzugeben. Ich organisiere gerne Special-Events wie "Nia & Meditation", eine "Notte Italiana" und nehme an Teamteaching-Events teil. Nia gibt mir Energie, innere Balance und ein gutes Körpergefühl.

Ich bin certified Nia Blackbelt Teacher mit Trainings in 5 stages, Freedance, Moving to heal und 52 moves und probiere gerne Neues aus in verschiedenen Kursen.

Wir freuen uns auf Dich!

Anne-Marie Goes Gschwend
079 763 11 26
miekiegoes@bluewin.ch
www.harmoniafit.ch

Eveline Cornacchia
076 569 03 08
eveline@niaeveline.ch
www.niaeveline.ch



NIA WEEKEND

... just for you!

vom 19. - 21. September 2025

ANMELDUNG

- Hiermit melde ich mich verbindlich für das Nia-Wohlfühlpaket an und akzeptiere die genannten Rücktrittsbedingungen.
- Die Zimmer-Reservation übernehme ich selber direkt im Hotel Rigi, Weggis

Name / Vorname

Geburtsdatum

Adresse

Tel. mobile

E-Mail

Bemerkungen oder allfällige Einschränkungen/Krankheiten

Datum / Unterschrift

WICHTIG: Bitte übergib dieses Anmelde-Formular an Anne-Marie Goes Gschwend oder Eveline Cornacchia, persönlich oder per e-mail. Herzlichen Dank.