



NIA Class - Thank God it's Friday (TGIF)

Eine herrliche Möglichkeit ins Wochenende zu starten. Eine Nia-Class mit Alex, Michi, Dani, Klaus oder Hanni.

NIA ist...

ein **ganzheitliches Bewegungskonzept**, das Elemente aus Tanz, Kampfsport und Entspannungstechniken wunderbar kombiniert. Es ist eine Explosion der **getanzten Lebensfreude**. Wer Nia praktiziert, lässt sich auf ein intensives ganzheitliches wohltuendes Körpergefühl ein, erforscht und trainiert den eigenen Körper und gibt sich selbst Raum für kreativen Ausdruck, Emotion und Lebensfreude einerseits, für Athletik, Präzision und Power andererseits. Music, Movement, Magic - Lasst uns das gemeinsam genießen!

Kosten: Drop-In Card, Einzelstunde: € 17.-

Es ist Nia zu spät, Nia kennenzulernen...

- Komm einfach vorbei - Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
- Zieh dir bequeme Sport-/Tanzkleidung an.
- Schuhe brauchst du keine - wir tanzen barfuß.
- Die Bewegungen sind eine Einladung des Teachers - du kannst die Intensität an deine Bedürfnisse anpassen.
- Die Choreografien sind gut zu tanzen. Solltest du dennoch mal „aussteigen“, achte zuerst auf die Füße, der Rest kommt von allein.
- Erlaub dir zu juchzen, glucksen, seufzen uvm. (= Sounding in Nia) - das gibt auch deinen Emotionen Platz für Entfaltung.
- Hab Freude an der Bewegung und an der Musik.
- Investiere Euro 10,— für dein ersten Nia-Besuch (Schnuppern), um Nia kennenzulernen.