



Nia® Playshop

mit Renate Otth-Amman
Nia® BlueBelt Teacher, Nia® 5 Stages Teacher

Nia® ist Freude an der Bewegung und noch viel mehr.....

Nia® wirkt energetisierend, kräftigend, entspannend, lustvoll, heilend, es ist ein Tanz zwischen Körper, Geist und Seele, es entfaltet Deine Persönlichkeit und formt Deinen Körper.

Eine Nia® Class besteht zum Grossteil aus choreographierten Elementen der neun Bewegungsformen: Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido, Modern-, Jazz- Duncan Dance, Feldenkrais, Yoga, Alexander Technik, Freedance und Floorplay (verspielte, leichte Bewegungen am Boden).

Die Einzigartigkeit von Nia® mit seinen systemisch-organischen Bewegungen, der kreativen Vielfalt aus den obenerwähnten Bewegungsformen, die Magie der Musik, das Erleben in der Gruppe und die FREUDE an der Bewegung macht die Nia® Class zu einem unvergleichlichen Wohlfühlprogramm, so oft Du willst - komm und trete ein.

Wann	21. Januar 2012 , 11 - 12.30 Uhr
Wo	Jazzercise-Center, Industriestrasse 7, 6440 Brunnen
Wert	Fr. 35.00, Bezahlung bar beim Playshop
Wer	Renate Otth-Amman, <a href="http://www.vitaprosp<sup>era</sup>.ch">www.vitaprosp^{era}.ch
Anmeldung	Karin Mettler, E-Mail: karinmettler@cosmeticanima.ch Anmeldeschluss: 16. Januar 2012