

**NEW**

# nia

## getanzte Lebensfreude

**jeden Dienstag 17:30 bis 18:30 Uhr**  
Weißwasser, Sorauer Platz 2 (Seiteneingang)



**Plätze begrenzt! Bitte anmelden!**

Kurze Whatsapp/SMS an 0152 54273114 mit "NIA WSW"

**JETZT in WSW**



# nia

NIA ist TANZ.  
NIA ist ENTSPANNUNG.  
NIA ist LEBENSFREUDE.

**Einzigartiger Mix aus Tanz, Kampfkunst und Körperbewusstsein.**

**NIA = Neuromuskuläre integrative Action.**

Beim Nia-Tanzen geht es nicht um Perfektion oder Leistung. NIA erinnert dich und deinen Körper an die natürliche Freude vielseitiger Bewegung (auch "Heilendes Tanzen" genannt). Nia ist vieles - unter anderem ...

- wunderbarer **Ausgleich** für Körper, Geist und Seele
- gelenkschonende Bewegung zu **toller Musik**
- bringt dich raus aus dem Kopf und rein in den Körper
- verbessert **Koordination, Balance, Leichtigkeit, Kraft** und **Bewusstsein** - auf locker leichte Weise
- macht jede Menge **Spaß** und **schenkt dir neue Energie**


“ Von Anfang an hat mich die **schöne Musik berührt und getragen**. Der **Kopf wird frei** - jeder tanzt auf dem **eigenen Level**.”

Leitung: Anja Holub (Certified NIA-Brownbelt-Teacher)

“ NIA tanzen ist, den Alltag hinter sich lassen und die **Freude am Leben spüren** ...”

“ Beim Nia-Tanzen hab ich das **Gefühl, frei zu sein**. Es macht mir **sehr viel Spaß!**”

“ Nach NIA fühle ich mich, wie für den Rest der Woche noch **ein bisschen zu schweben**, bis der nächste Dienstag wieder neue **Flügel verleiht**.”

NIA ist für alle geeignet, die sich gern bewegen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es braucht keine Vorkenntnisse, keinen Partner, keine Schuhe (wir tanzen barfuß). 

**Wo? Weißwasser, Sorauer Platz 2**

(Vereinspavillon - seitlicher Eingang)

**Wann? Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr**

**Kosten? 10 EUR** kein Abo, keine Verpflichtung

**Auch, wenn du sonst eher zu Hause bleibst und selten unter Menschen gehst:**

Komm vorbei, tanz mit uns und spür für dich, wie gut es tun kann, durch leichte Bewegung wieder im Körper anzukommen..

“Du bist von Herzen willkommen, genau so, wie du bist.”

