

Nia Vollmond Jam in Basel

Zum kommenden Vollmond gibt es für bewegungslustige, tanzfreudige, neugierige Männer und Frauen einen besonderen Anlass.

pr. Die vier praktizierenden Nia-Lehrerinnen aus der Region: Regula von Rütte, Laleila Rohner, Cécile Hausammann und Annette Girps laden ein zum einmaligen Event: Nia Fullmoon Jam. Im Teamteaching tanzen die vier zusammen mit vielen tanzfreudigen Menschen in die Vollmondnacht. Der Anlass ist einmalig und alle sind herzlich willkommen, auch ohne Nia-Erfahrung.

Nia ist ein ganzheitliches Tanz-, Fitness- und Wohlfühlprogramm

Im Zentrum stehen die bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegung, das Spiel mit der Balance, Aufmerksamkeit und der Selbstausdruck. Diese werden durch die Nia-Technik geschult und verbessert. Neben den koordinativen werden ausserdem die konditionellen Fähigkeiten entwickelt. Im Unterschied zu anderen Fitnessprogrammen liegt aber der Schwerpunkt keineswegs auf diesem Gebiet, sondern die Ganzheitlichkeit steht im Vordergrund.

Die Philosophie hinter Nia sieht den



Die vier Nia-Lehrerinnen im Dreiland, Annette Girps, Cécile Hausammann, Regula von Rütte, Laleila Rohner.

FOTO: ZVG

Körper als Geschenk, den es zu lieben, zu schätzen und sorgsam zu behandeln gilt.

Der Respekt vor dem eigenen Ich motiviert die Menschen, auf sich zu achten und sowohl das Wohlergehen als auch die eigene Gesundheit zu fördern. Dadurch wird die natürliche Schönheit des Menschen von seinem Inneren aus-

gehend freigesetzt. Körper, Geist, Seele und Gefühle werden zu einer «Ganzheit».

Ort: Tanzpalast, Güterstrasse 82, Basel. Zeit: nächster Vollmond, 30. Januar, 19 bis 21.30 Uhr.

Der Eintritt ist frei, Kollekte zur Deckung der Unkosten. Weitere Infos: www.nia-basel.ch