

Nia ist ein innovatives und außergewöhnlich vielseitiges Bewegungskonzept.

Ein ganzheitliches Workout inspiriert von Tanz, Kampfsport und körpertherapeutischen Ansätzen. Es integriert u.a. Elemente aus Jazz- und Modern Dance, Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido, Yoga und Feldenkrais.

Nia ist getanzte Lebensfreude. Es macht Dich fit und energiegeladen. Du gewinnst Beweglichkeit, Kraft und Ausgeglichenheit.

Eine Nia Stunde beginnt mit einem sanften Warm Up, gefolgt von einem powervollen und bewegungsreichen Abschnitt und endet mit einem regenerierenden Cool Down. Du tanzst zu choreographierten und freien Teilen - begleitet von abwechslungsreicher & inspirierender Musik.

In Freedance-Sequenzen hast Du die Möglichkeit, Dich spontan zu bewegen und Deiner körpereigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Jede Bewegung kann in verschiedener Intensität ausgeführt werden und Du wählst je nach Tagesform und körperlicher Kapazität Dein Level.

Ähnlich wie in den asiatischen Kampfkünsten, bewegen wir uns im Nia barfuß, um die Füße und Fußgelenke zu stärken und die Körperwahrnehmung zu erhöhen. Alle Bewegungen sind organisch und gelenkschonend.

Hier ist Raum für Dich! Sei begeistert von Dir und Deinem Tanz – genieße die Ausgelassenheit und dynamische Leichtigkeit im Fluss Deiner Bewegungen.

Anmeldebestimmungen:

Die Anmeldung kann mündlich, per Telefon oder E-Mail erfolgen.

Die Anmeldung gilt als **definitiv und verpflichtet zur Zahlung des Workshop-Beitrages, auch bei Nichterscheinen.** Die Kursgebühr ist vor Workshopbeginn zu begleichen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, diese nehmen auf ihr eigenes Risiko am Workshop teil. Für Unfälle, Diebstähle und Schäden ist die Kursleitung nicht haftbar.

Workshop-Beitrag:

CHF 60.--

Anmeldefrist:

11. September 2010
(Teilnehmeranzahl beschränkt)



Workshop
Sonntag
19. September 2010
10:00 – 12:30

Ort

Tanzpalast
Saal 1
Güterstrasse 82
4053 Basel

Datum und Zeit

Sonntag, 19. September 2010
10:00 – 12:30



Bitte für die Pause Obst und Wasser mitnehmen oder was Sie brauchen.

Anmeldung per Mail oder Telefon

Nia Technique
LaLeila Rohner
Postfach 314
4102 Binningen

Web: www.feel-nia.ch
Mail: laleila@feel-nia.ch
Phone: 079 370 46 76



Workshop „52 Moves“

Im Nia haben sich die Begründer Debbie und Carlos Rosas für 52 Bewegungsformen „52 Moves“ entschieden, die in allen Choreografien immer wieder vorkommen. Ich gebe einen Überblick über die „moves“ und wir tanzen diese sowohl frei im Raum als auch in Choreografie. Der Körper lernt diese neuen Formen, integriert sie und sie können nachspüren, wie sich die einzelnen Bewegungen im Körper anfühlen. Dieser Sonntagvormittag wird eine Mischung aus Tanzkunst, Kampfkunst neuen Bewegungsformen und Entspannung.

Fokus und Absicht:

Der Fokus liegt beim „Energetisieren der 52 Moves“. Wir fokussieren uns aufs tanzen, erfahren und ausdrücken der 52 Moves in „Your Bodys Way“.

52 Moves ist eine klassische Nia-Routine, welche die Basis, den Rumpf und die oberen Extremitäten durch Wiederholung und Personalisierung entwickelt.

Die Absicht besteht darin, die Wahrnehmung für den eigenen Körper und die persönlichen Bewegungen zu erhöhen, zu vertiefen und das alles mit viel Freude an der Bewegung und Musik die uns trägt und begleitet.

Leitung

Nia Technique
LaLeila Rohner

Lizenzierte Nia Brown-Belt Lehrerin – Green Lizenziert
Dipl. Wellness-Trainerin II | Autorin
Erwachsenenbildnerin
Dipl. Beckenbodentrainerin nach C. Amherd
Postfach 314
4102 Binningen

Angaben über die Kursleitung sind bei www.feel-nia.ch ersichtlich.

Mail: laleila@feel-nia.ch
Phone: 079 370 46 76

Nia ist für jedes Alter geeignet, für Frau und Mann, unabhängig von der Kondition und Konstitution

... und erfordert weder tänzerisches noch sportliches Talent. Dennoch spüren Sie nach schon wenigen Nia-Stunden, wie Ihre Kraft zunimmt, sich Ihre Batterien aufladen und Lebensfreude aufkommt.

Zitat

In Nia gehen wir, genau wie in allen asiatischen Traditionen, davon aus, dass wir nicht nur die Summe einzelner Teile, sondern ein dynamisches Ganzes sind. Wenn wir alle unsere Elemente, aus denen wir bestehen - Körper, Geist und Emotionen -, durch Training zu einem großen, zusammenhängenden Ganzen integrieren, können wir uns selbst und unser Leben von Grund auf wandeln. So ist Nia nicht nur ein Bewegungskonzept, sondern auch eine Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele zu einer Einheit werden läßt.