

Nia, Pilates, Yoga und Faszien-Fitness

Nia – "Tanz der Sinne" ist ein ganzheitliches dynamisches Fitness- und Wellnesskonzept für Körper, Geist und Seele. Es ist eine spannende Mischung aus fernöstlichen und westlichen Bewegungsformen und ist immer abwechslungsreich, da es auf einzigartige Weise Tanz, Kampfsportarten, Yoga und Körpertherapien miteinander verbindet und eine geNiale Faszientraining. Nia ist geeignet für alle Menschen die Spaß an Bewegung haben möchten. Ohne daran zu denken kräftigen Sie Ihre gesamtes Herzkreislauf-System und verbessern die Beweglichkeit, Kraft, Dehnbarkeit und Balance.

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, vor allem Bauch und Rücken.

Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Es ist eine Methode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Kraft, Dehnbarkeit, Beweglichkeit und

Balance verleiht. Wir werden viele Übungen aus Faszien-Training machen und Faszien Massagen ausprobieren.

Yoga ist ein Teil von Pilates. Wir werden uns auch mit Yogaübungen vertraut machen und auch damit „spielen“ alles für die Faszien und dass wir noch beweglicher werden. Am Samstagabend genießen wir eine sanfte Stunde mit Yoga-Stretch und Entspannung.

Der Workshop ist für alle, Anfänger wie Fortgeschrittene. Infos: www.nia-online.de
Es freut sich auf Ihr Kommen!

Ulrika Eiworth,
Nia Black Belt, Power + Hatha Yoga,
Pilates und Faszien-Trainerin

Bitte mitbringen:

Bitte genügend bequeme Sportkleidung und eine Matte mitnehmen. Sie brauchen keine Schuhe.

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid, ob Sie vegetarische Kost wünschen!

PROGRAMM

Samstag, 7. Oktober 2017

	Anreise, Begrüßung
10:00 Uhr	Vorstellungsrunde I. Einheit
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	II. Einheit
15:00 Uhr	Nachmittagskaffee
15:30 Uhr	III. Einheit
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	IV. Einheit

Sonntag, 8. Oktober 2017

08:00 Uhr	Frühstück (nur für Übernachtungsgäste)
09:00 Uhr	V. Einheit
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	VI. Einheit
15:00 Uhr	Nachmittagskaffee anschließend
15:30 Uhr	Seminarauswertung
16:00 Uhr	Abreise

Veranstaltungsort/Anmeldung:

Bildungshaus Neckarelz
Martin-Luther-Str. 14
74821 Mosbach
Tel. 06261 6735400
Fax: 06261 6735410
E-Mail: info@bildungshaus-neckarelz.de

Leitung:

Ulrika Eiworth,
Nia Black Belt, Power + Hatha Yoga, Pilates
und Zumba Trainerin www.nia-online.de

Kosten:

165,00 € im EZ, Kursgebühr und Verpflegung
155,00 € im DZ, Kursgebühr und Verpflegung

**Bitte beachten Sie unsere AGB
im Halbjahresprogramm.**

Seminarbeginn:

Samstag, 7.10.2017, 10:00 Uhr

Seminarende:

Sonntag, 8.10.2017, 16:00 Uhr

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen
und wünschen Ihnen
einen angenehmen Aufenthalt!**

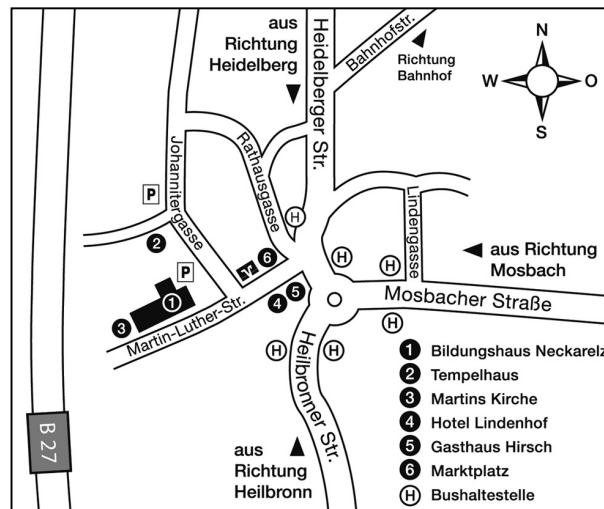
Und so finden Sie uns:

Mit dem PKW

Das Bildungshaus liegt mitten in Neckarelz, einem Stadtteil von Mosbach. Folgen Sie aus **allen** Richtungen kommend den Schildern „**Neckarelz**“. In der Ortsmitte am Kreisverkehr (Gasthaus Hirsch) biegen Sie in die Martin-Luther-Str. 14 (s. Skizze). (Von Buchen kommend ganz durch Mosbach hindurch fahren). Parkplätze in unserem Innenhof oder in der Johannitergasse.

Mit der Bahn

Neckarelz hat gute Bahnverbindungen. – Vom Bahnhof „Neckarelz“ zum Bildungshaus sind es ca. 1,1 km. Fahren Sie mit dem Linienbus 2 Stationen bis „Lindengasse“ oder mit dem „Stadtbus“ bis „Neckarelz Marktplatz“. Von den Haltestellen erreichen Sie das Bildungshaus in wenigen Minuten zu Fuß.



**Nia, Pilates, Yoga
und Faszien-Fitness**

7. – 8. Oktober 2017



Bildungshaus Neckarelz

Martin-Luther-Straße 14
74821 Mosbach-Neckarelz
Tel.: 06261 6735-300 oder -400
Fax 06261 6735-410
www.bildungshaus-neckarelz.de

