

MASESGÅRDEN

NIA, YIN YOGA & PILATES PÅ MASESGÅRDEN VID SILJAN I DALARNA

Vegetariskt hälsöhem
med stort
aktivitetsprogram som
Pilates, yoga, rygg- och
vatten-gympa, stavgång,
utflykter, fördedrag, m.m.
www.masesgarden.se
Tel: 0247/64560



Nia
27.07-03.08.2019

Bli mjuk och smidig
08.02-13.02.2020

Vedbastun i Siljan, härligt!!!



Ett av rummen



Så här vackert är det på vintern

LA GOMERA, SPANIEN



NIA,
YINYOGA
PILATES PÅ
LA GOMERA
(TENERIFFA)
SPANIEN

www.elcabrito.com

Nia, yinyoga, pilates, bad, sol, vandringar m.m. i
Finca El Cabrito, egen plantage, bil & mobilfritt,
med helt egen liten strand på södra Gomera.

Anmälan och info hos
Ulrika

23.11-30.11.2019
fullt!

21.11-28.11. 2020



I november, normaltemp. +20-25C°, kan du
bada i havet, äta ute i solen under palmerna
med havet framför dig, vandra i bergen eller
"bara vara".



Övernattning inkl. alla måltider och kaffe fr.o.m.
79€/dygn i bungalows eller 1-3 bäddsrum, de
flesta med havsutsikt. Kurspris:250€

 **Nia**
The Technique®

Pilates Yin Yoga Fascia Wellness...



www.nia-online.de

VAD ÄR NIA?

Det är fitness med livsglädje och svett

det är kraftfullt som kampsport

det flyter mjukt som tai chi

det är rytmiskt och livligt som dans

det centrerar och tänjer som yoga

det ger dig kraft, flexibilitet, rörlighet och balans

det gör dig lycklig och avslappnad

det ger dig fysisk, mental och emotionell fitness

det stärker hela din kropp och själ

det ger dig självförtroende och det gör dig glad!

Nia passar alla individer som tycker om att röra på sig - oavsett ålder, kön och erfarenhet

Nia är som en skön massage inifrån!



VAD ÄR YIN YOGA?

Det är en mjuk form av yoga där du håller stretchen länge så att bindväven/fascian kan tänja ut sig.



VAD ÄR PILATES?

Pilates är en mjuk träningsmetod med inspiration från bl.a. yoga och gymnastik. Du tränar framför allt **mage och rygg** i kombination med andning, samtidigt som du stärker och bli medveten om din bäckenbotten. Pilatesövningarna görs på golvet på matta eller stående du gör övningarna i ditt eget tempo och på din egen nivå. Varje rörelse görs koncentrerat, kontrollerat, flytande och med motsvarande andning. Pilates en metod som ger din kropp mer styrka, flexibilitet, balans och rörelseförmåga oberoende av ålder och fysisk kondition. På ett skonsamt sätt förbättrar du din kroppshållning, koordination, andning, koncentration och uthållighet.

Grekland - Kefalonia



14.09-21.09.2019

26.09-03.10.2020

www.pension-trifilli.com

I mer än 200 år bor familjen Dimitratos i Lourdata. Generationer odlade de bördiga fälten vid foten av Aenos, det högsta berget Kefalonia.

År 1987 öppnade bröderna Vangelis, Makis och Panagis pensionen och taverna Trifilli i en gammal apelsinlund.

Sedan 1989 har schweiziskan Susan Fisch Dimitratos också bidragit till framgången för familjeföretaget, känt för sin mjuka turism och hälsosamma, varierade kök. Den informella och informella atmosfären uppskattas mycket av gästerna. Stranden är 300 meter (3 minuter nedför, 7 minuter uppför) från huset.



Vårt 130 m² stora **träningsrum** ligger i en olivlund med havsutsikt.



Härlig trädgård under apelsinträd med **taverna** och personlig atmosfär, lokala specialiteter med grönsaker och eget odlat. Underbar, lätt frukost med grekisk yoghurt och hemgjord sylt bl.a.



Alla **rum** är utrustade med balkong, dusch/ toalett och telefon. Ett kylskåp är tillgängligt för gäster att dela. Frukost ingår i rumspriset.

Kostnad: Rum med frukost 230 € per vecka i dubbelrum, 350 € i enkelrum.

Kursavgift 310€ med Nia, yinyoga, pilates, utflykter m.m. Anmälan hos mig.



Ulrika Eiworth

Första Nia instruktören i Sydtykland
Cert. Nia Black Belt-Teacher, yinyoga och Pilatesinstruktör

- * Pedagogik m.m. på Göteborgs och Heidelbergers universitet
- * Olika sportutbildning på Heidelbergers universitet, Karlsruhe sportskola m.m.
- * 1998-2019 Nia White Belt-Black Belt utbildningar i Hamburg och Portland, USA
- * 2003-2016 yoga utbildningar
- * 2015 fascia utbildningar
- * 2001-2018 organisation av Nia utbildningen i södra Tyskland för Debbie och Carlos Rosas och för Ann Christiansen
- * Nia, pilates, fascia och yoga instruktör i olika gym, anläggningar, conventions och hotell i Tyskland, Sverige, Spanien, Frankrike, Italien och Grekland

Adress: Am Henschelberg 8/1, D-74821 Mosbach
Tel: +49(0)6261-6742474, Mob: +49-171/4147567
Svensk mobil 070-6080558 Ulrika@nia-online.de

Hitta allt om Nia, instruktörer, utbildningar, musik, NiaTV m.m.

www.nianow.com

Nia utbildning, alla steg, i Europa
www.anniann.com

Bra kläder för Nia, yoga och pilates
www.nipala.de och www.soulofjiva.com

Välkommen till

www.nia-online.de