

Erlebe die Magie von **Nia**

Basel - Therwil - Witterswil

Nia® ist besonders, besonders anders.

Nia® ist vielseitig, lustig, unterhaltend. Der stetige Wechsel zwischen Yin und Yang, Power und Sanftheit bringt Dein Nervensystem und somit Deine Muskeln in Fahrt.

Die Füsse sind befreit von Schuhen und der Körper gewinnt an Kraft, Stabilität und Mobilität. Inspirierende Musik weckt die Kreativität in den Bewegungen und die Gelenke entwickeln mehr Flexibilität und Agilität.

laleila@feel-nia.ch

www.feel-nia.ch

Nia® ist besonders, besonders anders.

Lerne die Nia - Bewegungsfolgen und das gute Gefühl Deinen Körper harmonisch, flexibel und geerdet zu erleben kennen. Nia weckt Deine Einzigartigkeit, ist gelenkschonend und verbessert Körperhaltung und Kondition. Nia ist für alle Menschen gleichermaßen wohlthuend und empfehlenswert - unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness und benötigt keine Vorkenntnisse.

MONTAG 20:00 - 21:00

Tanzraum Alte Rumfabrik
Güterstrasse 145
4053 Basel

~~MITTWOCH 12:25 - 13:15~~

Tanzraum Alte Rumfabrik
Güterstrasse 145
4053 Basel

Infos und Anmeldung

laleila@feel-nia.ch - 079 370 46 76

DONNERSTAG 07:45 - 08:45

Pfarrheim
Hinterkirchweg 33
4106 Therwil

MITTWOCH 17:45 - 18:45

In der MZ Turnhalle
Weisskirchweg 32
4108 Witterswil

Liz. Nia Black-Bell & 5 Stages Teacher

Dipl. Wellness-Trainerin II - Autorin - SVEB 1 - Zert. Rückentrainerin BCB
Mitglied The Nia - Technique - EMfit Qualität in der Gesundheitsförderung
Berufsverband für Gymnastik & Bewegung BCB Schweiz