

## NIA

ist getanzte Lebensfreude und schenkt dir Kraft, Balance und dynamische Leichtigkeit. Mit Elementen aus Tanz, Kampfkunst und Achtsamkeit bewegst du dich zu Musik aus aller Welt, mal choreografiert, mal frei.

Nia ist für everyBODY in jedem Alter geeignet, tut einfach gut und hält dich achtsam fit. Alle Bewegungen sind gelenkschonend und können individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Es wird barfuss getanzt, nach Wunsch mit Turntäppeli oder Antirutschsocken.

## VINIYOGA

Im Viniyoga üben wir achtsam den Atem mit der Bewegung zu verbinden. Es geht bei der Yoga-Praxis um eine besondere Art des «Bei-Sich-Seins». Im Mittelpunkt steht die Achtsamkeit immer im Dialog mit der eigenen Körpererfahrung, den eigenen Gedanken und Gefühlen. Es geht nicht um grösstmögliche Beweglichkeit in einer Yogapraxis. Es geht immer wieder aufs Neue darum, die eigenen Grenzen und Möglichkeiten durch Achtsamkeit auszuloten.

**Wir freuen uns auf DICH!**

*Maya und Nadja*

**Sichere dir deinen Platz (Anzahl ist begrenzt)**

Maya Hutter 079 301 38 18 | Nadja Ladu 078 677 60 34

Du kommst in **lockerer, bequemer Kleidung**.  
Bring ein grosses **Tuch** als Mattenaufgabe mit.

**Kosten: CHF 58.00** bar oder twint vor Ort

**Studio MAYogA, Alte Gasse 2, 6438 Ibach**



[www.mayoga.ch](http://www.mayoga.ch)  
[www.i-de-fabrik.ch](http://www.i-de-fabrik.ch) / Kurse / Nia

MAYogA