



Nia® bewegt mich

Nia® im Zentrum von Bern

In einer Nia®-Stunde wird dein ganzer Körper trainiert und vitalisiert. 52 einfache Bewegungen, der Ausdruck verschiedener Tanzstile, die Disziplin und Anmut asiatischer Kampfkünste und die Achtsamkeit von Körper- und Selbstwahrnehmungsmethoden pflegen deinen Körper mit Bewegungsvielfalt. Zusammen mit vielfältiger Musik, wirkt sich diese Mischung positiv auf deinen Geist und deine Gefühle aus.

Alle Nia®-Bewegungen basieren auf der Methode «The Body's Way». Das bedeutet, den Körper gemäss seiner natürlichen Struktur und Funktion zu bewegen. Nia® wird barfuss getanzt. So werden die Reflexzonen der Füsse stimuliert, Gleichgewicht, Stabilität und eine aufrechte Haltung gefördert.

Du wirst ermutigt, drei Bewegungsebenen (niedrig, mittel, hoch) zu erkunden und nach deinen Bedürfnissen aus drei Intensitätsstufen zu wählen. Nia® ist, unabhängig von Alter und Fitnessniveau, für alle geeignet.

Herzlich willkommen! Gaby, Anne und Fabienne

jeden Samstag, 10.30 bis 11.30 Uhr

26. April bis 20. September 2025

ohne 31. Mai und 7. Juni (Auffahrt und Pfingsten) und 5. Juli bis 10. August (Schulferien)

Sommer-Abo 300 Franken (15 Stunden)

5er-Abo 125 Franken, Einzelstunde 30 Franken, bar oder twint vor Ort

Ort: ZEOT – Zentrum für orientalische Tanzkunst, Effingerstrasse 3, 3011 Bern
(ohne Voranmeldung, ohne Vorkenntnisse, bequeme Kleidung)

www.niafit.ch | www.niamitanne.ch