

ORT UND ZEIT

- ✓ Workshop Januar 2020:
25.01.2020
09:30-11:30 Uhr



Nicole Rosenboom
0421 4280 858
nicole@rosenboom.info
www.rosenboom.info

- Wöchentlich:
- ✓ Dienstags:
16:45 bis 17:45 Uhr
 - ✓ Donnerstags:
17:00 bis 18 Uhr

Ankommen je 15 Min.
früher

Im Studio Wahida im
Frauenstadthaus, Am
Hulsberg 11/Eingang
Mindener Str. in Bremen

Linie 2+10 am Hulsberg

VORAUSSETZUNG

Es sind keine Tanz- und
Bewegungserfahrungen
vorausgesetzt.
Neulinge und in Nia
erfahrene mit alle Fitness-
Leveln und Altersstufen.

NIA NEWSLETTER NO. 2 / JANUAR 2020

Es freut mich, dass sich so viel von euch für Nia interessiert haben.
Seit Januar 2020 biet ich 2 x die Woche in den wunderbaren Räumen des
Studio Wahida im Frauenstadthaus an - und dazu regelmäßige Workshops.

Nia ist für mich mehr als Tanz, Bewegung und Entspannung. Die
Zusatzausbildung „Moving To Heal“ und „Evolution“ haben mit gezeigt, wie
das ganzheitliche Training zur körperlichen Selbstheilung durch
Bewusstsein an der Bewegung hilft.

Das Ziel jeder Nia Stunde ist es, die Freude an der eigenen Bewegung zu
finden. Die Bewegungen können der eigenen körperlichen Fähigkeit
angepasst werden. Die Nia-Prinzipien vermitteln einen bewussten Umgang
mit dem eigenen Körper und führen zu mehr Bewusstsein im Arbeitsleben
und Alltag. Einfache Schrittfolgen erlauben es, Nia für sich selbst zu
entdecken.

In den Workshops beschäftigen wir uns näher mit den 52 Bewegungen und
9 Bewegungsformen aus Tanz (Jazz Dance, Modern Dance und Duncan
Dance, was das Spielerische in Nia einbringt). Elemente aus Tai-Chi, Aikido
und Taekwondo, aber auch Entspannung und Selbstheilung mit Elementen
aus Feldenkrais, Alexander Technik und Yoga. Zentriert, wild und
entspannend – all das ist Nia.

Es freut mich sehr, auch zukünftig meine Freude an der Bewegung zu teilen
und verbleibe mit tänzerischen Grüßen

Nicole Rosenboom

WORKSHOPS TERMINE UND KONDITIONEN/STUDIO WAHIDA

* Samstag, 25. Januar 09:30 bis 11:30 Uhr
Thema: "Nia Wahrnehmung und Bewusstsein"
Kosten: Einführungspreis von 20 Euro

* Sonntag, 23. Februar 10 bis 12:30 Uhr:
"Nia und das Spiel mit den Emotionen"

* Samstag, 7. März 10 bis 12:30 Uhr
* Sonntag, 5. April von 10 bis 12:30 Uhr
* Sonntag, 17. Mai 10 bis 12:30 Uhr

Konditionen: Die 2,5 Stunden Workshops kosten jeweils 30 Euro.
Ermäßigungen: Teilnehmerinnen, die einen Kurs gebucht haben, bezahlen
für den Workshop 25 Euro. Bei Voranmeldung zu zweit bezahlen beide
jeweils 25 Euro (eine von euch beiden ist neu bei Nia mit Nicole).

Alle Kurse und Workshops sind unabhängig voneinander buchbar. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Neulinge und Erfahrene in Nia sind willkommen.

Die Anmeldung ist über die Webseite www.rosenboom.info möglich oder durch Übersendung einer Mail.

WÖCHENTLICHES NIA

Der Einstieg in die wöchentlichen Termine ist weiterhin möglich.
Dienstag: 16:45 bis 17:45 Uhr, sowie Donnerstag: 17 bis 18 Uhr.

Kosten: 12 Euro pro Stunde beim Erwerb einer 10 er Karte.
Schnupperstunde 10 Euro.

Wer jemand ohne bisherige Teilnahme zu den wöchentlichen Terminen mitbringt erhält die Stunde gratis.

In der Zeit vom 1. April bis 16. April 2020 finden keine Nia Kurse statt.

Weitere Details und Anmeldung unter www.rosenboom.info



Foto Quelle: nianow.com