

September 2020

Liebe Nia Interessierte,

es freut mich, mit neuen und schon bekannten Nia-Interessierten weiter in die Welt von Nia einzutauchen. Die Termine für Nia Einheiten im Frauenstadthaus Bremen bis Ende September 2020 stehen nun fest:

- Montag 20-21 Uhr
- Dienstag 16:45-17:45 [nicht am 29.9.]
- Donnerstag 9- 10 Uhr [nicht am 24.9.]
- Donnerstag 17-18 Uhr[nicht am 24.9.]

Ankommen ca. 10 Minuten vorher, wegen der Registrierung. Um Anmeldung wird gebeten www.rosenboom.info oder per Mail an nia@rosenboom.info

Adresse: Frauenstadthaus Bremen, Am Hulsberg 11/Eingang Mindener Str. Klingel: Studio Wahida.

Wir tanzen in Kleingruppen und auf Abstand. Nach der aktuellen Corona-Verordnung ist ein Mindestabstand von 2 Metern beim Sport einzuhalten.

Ein Mund-Nasen-Schutz ist beim Betreten des Hauses und auf den Gängen notwendig, jedoch nicht während der Nia Stunde. Bitte beachtet die Aushänge bezüglich der Hygieneregeln im Haus.

Nia bei der Volkshochschule Delmenhorst

Montag von 17-18:30 Uhr ab 31.9.-6.10. und wieder ab 26.10.-7.12.
Workshop 1: Nia und Wahrnehmung am 2.10. von 15-18 Uhr
Workshop 2: Nia und Bewusstsein für den Körper 9.11. von 15-18 Uhr
Anmeldung über die VHS Kategorie „Bewegung und Ernährung“
(Details auf Anfrage)

Gerne könnt ihr diese Mail an Bekannte und Interessierte weiterleiten... bringt eure Schwester, Freundin, Tante, Mutter, Bekannte, Nachbarin, Tochter, Chorschwester, Arbeitskollegin

Eine der Vorteile von Nia ist, dass die Bewegungen je nach Fähigkeiten individuell angepasst werden kann. 😊

Mit tänzerischen Grüßen
Nicole Rosenboom
“

Nia, die Freude an der Bewegung | der Tanz der entspannt!

Mail: nia@rosenboom.info | mobil 01 76 614 808 56

bitte sendet eine Nachricht mit Namen und Betreff „Nia“. Ich rufe gerne zurück.



Nia – Die Freude an der
Bewegung

Mit Elementen aus Tanz, Kampfsport und Körperwahrnehmung aus westlichen und fernöstlichen Bewegungsformen ist Nia mehr als eine Sportart. Wir bewegen uns mit Freude, Spaß und Bewusstsein. Die Nia Philosophie hilft zu einer gesunden Lebenseinstellung. Somit ist Nia positiv für Körper, Geist und Seele. Vom Samba-Karneval zum Rock-Konzert, über lateinamerikanischen Rhythmen zum Swing; in einer Nia-Stunde bewegen wir uns nach Musik, die unterschiedlicher nicht sein kann. Getragen von der Musik wirkt Nia dynamisch, entspannend oder als Aufforderungen zum kreativen Tanz mit spielerischen Elementen