

## Das ganzheitliche Fitness-Training für Körper, Geist und Seele



**Nia** ist eine Verbindung von östlichen und westlichen Bewegungsformen.

In **Nia** steckt die Energie der asiatischen Kampfkünste wie Tae Kwon Do, Aikido und Tai Chi.

In **Nia** findest Du die spielerische Energie des Tanzes wie Jazz, Modern Dance und Duncan Dance.

**Nia** enthält aber auch die Stille und die Aufmerksamkeit von Yoga sowie die heilsamen Techniken wie Feldenkrais und Alexander Technik

All dies fließt in **Nia** zu einem einzigartigen Erlebnis zusammen.

Somit ist **Nia** ein fröhliches Fitness- und Wellnesskonzept.



## Was bringt Dir **Nia**?

- Freude an der Bewegung
- Bewegung mit allen Sinnen
- Pure Lebensfreude und Lifestyle
- Dein „Rendez-Vous“ mit Dir
- **Nia** macht Spass!!! Probiere es doch einfach aus!!
- **Nia ist .....für DICH!**

**Nia** ist perfekt für jedes Alter und jeden Fitnesslevel, für jeden Körper.....

**Nia** macht glücklich und entspannt, bringt Dir Power und Beweglichkeit. **Nia** führt zu körperlicher, mentaler und emotionaler Fitness. **Nia** entfaltet Dein volles Potenzial und stärkt Deinen gesamten Organismus.

**Nia** wird barfuss getanzt.

**Nia** ist Gelenk schonend und bewirkt ein harmonisches Körpergefühl.

**Nia** ist wirksam gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

**Nia** ist ein Herz-Kreislauftraining

Mit **Nia** bekommst Du einen trainierten, kraftvollen Körper.

Durch **Nia** bekommst Du eine verbesserte Körperhaltung.

**Nia** bewirkt einen Anti-Aging-Effekt.

**Nia** schenkt Dir Kreativität, Freiraum, Vitalität, Wohlbefinden, Freude

**Nia** führt zur Entspannung und innerer Ausgeglichenheit.



## Fitness durch getanzte Lebensfreude



**Christine Schambron**

Lic. **Nia Blue Belt Teacher**  
Greenbelt & 5 Stages certified

Mutschellen, Bremgarten, Urdorf

Im Moos 373  
8964 Rudolfstetten  
056 631 87 91 oder 078 837 46 74

[nia@power-dance.ch](mailto:nia@power-dance.ch)

[www.power-dance.ch](http://www.power-dance.ch)

## Anmeldung:

direkt bei Christine Schambron

Bitte melde Dich auch für die Probelektion an. Danke.

### Berikon/Bremgarten

10x Nia | CHF 200.— (April-Juni 12)

14x Nia | CHF 280.— (gültig 15x April-Sept 12)

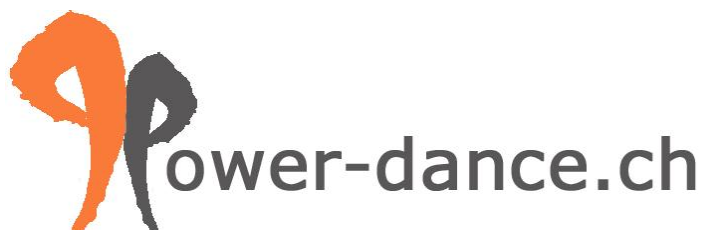
### Urdorf

18x Nia | CHF 380.— (gültig 19x April-Sept. 12)

Einzeleintritt CHF 25.—  
Nia Probelektion gratis

## Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers.



Nia in Deiner Nähe:

**Mutschellen, Bremgarten, Urdorf**

### Montag 08.30-09.30 Uhr

Start ab: 02.04.-30.09.12 / 18x CHF 380.—

Im Movimento,  
im Spitzler 7, 8902 **Urdorf**  
www.movi-urdorf.ch

### Dienstag 18.30-19.30 Uhr

Start ab: 03.04.-30.09.12 / 18x CHF 380.—

Im Movimento,  
im Spitzler 7, 8902 **Urdorf**  
www.movi-urdorf.ch

### Mittwoch 18.00-19.00 Uhr

Start ab: 25.04.-27.09.12 / 14x CHF 280.—

Im Studio Gymnastika,  
Obereebenestrasse 67,  
5620 **Bremgarten**  
www.gymnastika.ch

### Donnerstag 19.00-20.00 Uhr

Start ab: 26.04.-27.09.12 / 14x CHF 280.—

### **Neu!** Donnerstag 20.15-21.15 Uhr

Start ab: 26.04.-27.09.12 / 14x CHF 280.—

Im mobile bewegungszentrum  
**Berikon/Mutschellen**  
(Im Berimärt/ Lift im 2. Stock,  
Bahnhofstr. 3, Berikon)

Genügend Parkplätze vorhanden!



Nia bedeutet für mich:

In Nia finde ich Tanz, Spass, Freiheit, Fitness und Beweglichkeit in Einem. Seit ich Nia zufällig entdeckte, liess es mich nicht mehr los. Durch Nia fühle ich mich ausgeglichen, flexibel und kraftvoll.

Dank Nia habe ich ein neues Körpergefühl und eine neue Körperwahrnehmung gefunden. Für mich ist Nia die getanzte Lebensfreude. Ich freue mich jedes Mal wahnsinnig auf die Niastunde. Auf das „Rendez-Vous“ und die Zeit die ich mir bewusst für mich, Nia und meinen Körper nehme.

Ich freue mich auf Dich und hoffe Dich auch so begeistern zu können wie schon viele andere Teilnehmerinnen. Ich freue mich auf Dich, mit Dir zu Tanzen, zu Schwitzen und zu Lachen.

Komm und probiere es einfach aus, vielleicht wirst Du ja auch schon bald „süchtig“ danach? Lass uns Tanzen, Schwitzen und Lachen.

**„Nia is sweet as chocolats“  
taste it!**



Es explodiert wie **Tae Kwon Do**,  
Es groovt wie **Jazzdance**,  
Es fliesst wie **Tai Chi**,  
Es zentriert wie **Yoga**