

Playshop/Workshop Tai Ji und Nia

Samstag, 8. Juni 2024

Gym Puzzle Professional, Walcheplatz 12, 8001 Zürich
mit myrta deNia & Vincenzo Luciano



Tai Ji/Qi Gong

Tanz der Langsamkeit mit Achtsamkeit
Die wunder-volle Ergänzung zu Nia
12.00 – 13.30h

Diese wohltuenden, fließenden, meditativen, einfachen Bewegungsfolgen verleihen ein neues Körpergefühl, Vitalität, Gesundheit, Jungbrunnen und bringen Harmonie in unseren Alltag. Für alle ohne Altersgrenze.



Nia

Getanzte Lebensfreude
Die wunder-volle Ergänzung zu Tai Ji
14.00 – 15.30h

Der neue Weg der Fitness bringt Energie ohne Anspannung
Stärke ohne Härte
Vitalität ohne Nervosität
und einen elastischen Körper.
Nia heisst Dancing Through Life!

Kosten: CHF 35.– / CHF 65.– (kann auch einzeln gebucht werden)
Anmeldung: myrta deNia, T +41 52 345 14 44, info@myrtadeNia.ch, www.myrtadeNia.ch
oder Gym Puzzle Professional, T +41 44 342 09 77



Fitness – Health – Dance – Power – Beauty

Bon für eine Probe-Lektion nach Wahl.

Die Abonnemente sind für sämtliche Kurse gültig.

Myrta und ihr professionelles Teacher Team heissen sie alle **herzlich willkommen**.



Was ist Nia?

Es explodiert wie Tae Kwon Do
es groovt wie Jazzdance
es fliesst wie Tai Ji
es zentriert wie Yoga
es macht glücklich und entspannt

Ferienkurse am Meer

Spanien und Karibik

Diverse Workshops weltweit

Alle Nia-Ausbildungen

mit Ann Christiansen – www.anniann.de

myrta deNia

Im Fischeracher 48, 8315 Lindau

T +41 52 345 14 44

info@myrtadeNia.ch | www.myrtadeNia.ch

Stundenplan

Di	17.50h	Tai Ji/Qi Gong	Bülach
Mi	08.55h	Nia	Effretikon
Mi	19.45h	Nia	Kloten
Do	12.15h	Tai Ji/Qi Gong	Kloten
Do	18.30h	Nia	Lindau
Do	19.30h	Tai Ji/Qi Gong	Lindau

