

# Nia – getanzte Lebensfreude

■ Joy Strebel

**Nia ist ein ganzheitliches Fitness-Training, bei dem Freude an der Bewegung an Stelle von Schmerz und Leistungsdenken eintritt. Nia können alle praktizieren, Frauen, Männer und Kinder. Alle, welche Freude an der Bewegung, dem Tanz und an der Musik haben. Alle, die sich auf etwas Neues einlassen wollen und sich gerne in der Gruppe bewegen.**

## Was ist Nia?

Seinen Gefühlen freien Lauf lassen und andere Menschen nah an sich heranlassen – dies gelingt

nicht immer im Leben. Nia ist die Abkürzung von «neuromuskuläre integrative Aktion», was soviel bedeutet wie «alle Sinne umfassende Bewegungen, die Muskeln, Nerven und Sinne stärken». Das ganzheitliche Bewegungskonzept. Nia bietet eine effektive Art, sich emotional zu öffnen und leicht Kontakte zu knüpfen.

Nia öffnet die Sinne und weckt die Liebe zum eigenen Körper. Es stärkt Mut und Lebensfreude, es fördert die emotionale Balance und es legt so den Grundstein für wirklich tragfähige Beziehungen. Denn nur erfüllte Zweisamkeit

beginnt mit der Liebe zu sich selbst und dazu gehört auch die Lust am eigenen Körper.

## Emotionen spielerisch umsetzen

Nia tanzen heisst, den Körper wachsen lassen. Zum Beispiel bei Liebeskummer und Trennungsschmerz spendet Nia Freude an der Bewegung am eigenen Körper und durch das gemeinsame Tanzen. Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann sich auch für andere leichter öffnen. Nia macht mutig und selbstbewusst. Somit werden Emotionen spielerisch mit Körperbewegungen umgesetzt.

## 4-BEAUTY durfte sich hautnah orientieren

Am letzten Sonntag im Juli - an einem heissen Sommertag - führte uns der Weg nach Kloten zur Celebrating Pleasure 10 years Switzerland. Was uns dort erwartete, hat all unsere Vorstellungen übertroffen. Mehr als 200 Frauen und auch vereinzelt Männer absolvierten ihr Fitness- und Wellness-Programm. Faszinierend zu erleben, wie sich diese Menschen hingeben in die Bewegungen, um ein gutes Körpergefühl zu erlangen. Hier darf man auch Stärke zeigen, laut «Ja!» oder «Nein!» schreien, Dinge loslassen und Gefühle wieder in Fluss bringen.

## Nia celebrating Pleasure 10 years Switzerland

Myrta Schorer – myrta deNia – seit 10 Jahren erfolgreiche Nia Organisatorin in der Schweiz, lud exklusiv Carlos Rosas, Mitbegründer von Nia, zum Jubiläumsfestival sowie zur Teacher Weiterbildung Green Belt, ein.

## Nia das ganzheitliche Bewegungskonzept

Es wurde von den beiden Amerikanern Debbie Rosas und Carlos



Myrta Schorer und Carlos Rosas, Mitbegründer von Nia



Rosas entwickelt. Die ehemaligen Aerobic-Trainer wollten einen Weg finden, wie man auf körperschonende und natürlichere Art, ohne ständiges Auf- und Abhüpfen und ohne das extrem hohe Tempo vieler Aerobic-Stunden, trotzdem fit werden kann. Seit dem Beginn



Myrta Schorer mit Ann Christiansen

ihrer Zusammenarbeit im Jahre 1983 studierten sie die asiatischen Kampfkünste und Bewegungsformen wie Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido und Yoga, Tanzformen wie Modern Dance und Jazz Dance. Aus dieser Mischung aus östlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien entwickelten sie ein einzigartiges Fitness- und Wellness-Programm, das ein breites Spektrum an Bewegungen bietet, welches den Körper, den Geist und die Seele anspricht und dabei unglaublich viel Spass macht.

### Myrta deNia – die Pionierin in der Schweiz

Nia Technique, seit 25 Jahren weltweit aktiv, findet auch immer mehr Anhänger in der Schweiz. Dies ist der Erfolg der exzellenten Zusammenarbeit mit Ann Christiansen, Hamburg, der einzigen Nia Ausbilderin in Europa. Bis heute hat sie bereits (zusammen mit D&C) 200 Menschen zum White Belt ausgebildet. In der ganzen Welt gibt es ca 100'000 Nia Aktive!

Im Jahre 1999 hote Myrta Schorer unter dem Label - myrta deNia - erstmals Debbie und Carlos Rosas aus Amerika, in die Schweiz. Seit diesem Moment lebt sie intensivst, hingebungsvoll und mit viel Know How als Black Belt Teacher und begeistert viele Menschen



in ihren regelmässigen Stunden, Workshops und Ferienkursen am Meer. Die Lebensphilosophie: Dancing Through Life.

### Nia für jedermann

Mit Nia erfahren sie, welchen inneren Gewinn ein Fitness-Training bringt. In Nia kann jeder seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten voll entfalten, unabhängig davon, wieviel tänzerische oder sportliche Erfahrung der Teilnehmer hat oder wie fit man ist. So eignet sich Nia für jede Kondition und auch für jedes Alter.

4-BEAUTY wünscht dem Swiss Team und Myrta deNia weiterhin gutes Gelingen und viel Freude an Nia – dem Training für Lebensfreude und emotionaler Balance.

■ **more information**  
[www.nia.eu](http://www.nia.eu)  
[www.myrtadeNia.ch](http://www.myrtadeNia.ch)

### Hinweis:

Für alle Nia-Begeisterten und Interessierten bietet sich die nächste Möglichkeit, Nia an der **4-BEAUTY SHOW 2010 Bern**, vom 10. - 11. April 2010 live zu erleben und mitzumachen.



Evelyn Müller, Inhaberin eines renommierten BeautyAteliers

### Eine begeisterte Teilnehmerin

«Ich habe lange nach einer speziellen Bewegungsform gesucht und habe NIA vor zwei Jahren in der Schweiz gefunden. Für mich ist Nia Fitness- und Wellnessprogramm». Weiter meint Evelyn Müller: «Ich bin so begeistert, weil mein ganzer Körper durchtrainiert wird. Tanzen zu wechselnden Rhythmen lieben junge und erwachsene Menschen. Es macht einfach Spass».