

# Die Zauberformel „Dancing Through Life“ macht stark & vital für alle Jahrgänge!

## Mein Lebenstanz – Kultivierung der Lebensenergie

**Nicht die Jahreszahl zählt, sondern fit oder nicht fit sein, glücklich oder unglücklich, aufgeregt oder unaufgeregt. Ändern Sie Ihren Lebensstil, Love your Body, Love your Life & Dance Dance Dance, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit Dir anzufangen!**



Die Reise begann vor 44 Jahren mit einer konventionellen Gymnastikausbildung im 1974 und noch im gleichen Jahr eröffnete ich das Studio GYMNATA. 1975 Gründung der VDg, heute Ehrenmitglied von BGB Schweiz.

1984 GYMNATA Neu-Eröffnung und Pionierin mit dem Nischenprodukt Krafttraining exklusiv

für Frauen, bestückt mit DAVID Maschinen. Erfolgreich und aktueller denn je, Power-Training das nicht nur Muskeln stärkt, sondern auch das Herz. Mein Interesse auf der Gesundheitsschiene ging weiter 1985-1989 Ausbildung zur integrativen Tanz- und Bewegungstherapeutin und 1991 folgte die Geburtsstunde mit Tai Ji / Qi Gong, bis heute und ewiglich ein achtsames, lustvolles Schöpfen der Lebensenergie in Bewegung und Stille. In ständiger Weiterbildung bei Chungliang Ai Huang. 1992 Pionierin von ersten Ferienkursen in Dénia / España, wo auch die legendären Karin Albrecht und Lucia Schmidt ihr Programm anboten. Ein überaus freudvoller, sinnvoller Start mit Bewegung, Meer, köstlichem Essen und Austausch, der bis heute den Körper und die Seele nährt, unabhängig vom Jahrgang! Last but not least entdeckte ich im 1999 Nia und wir zogen Nia an Land, d.h. mit dem Gründerpaar Debbie und Carlos Rosas organisierten wir die erste

White-Belt-Ausbildung in der Schweiz und im 2019 feiern wir das 20 Jahre-Jubiläum mit der inzwischen weltweit bekannten, erfolgreichen Black Belt Trainerin Ann Christiansen. Nia ist eine Form von Fusion-Fitness, die Elemente aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken nutzt und Körper, Geist und Seele berührt. Dabei ist Nia viel mehr als nur Sport – es ist eine sanfte und lebendige Form von Fitnessstraining, die ohne jeden Zwang funktioniert. Kurz: Nia ist getanzte Lebensfreude.

**Nia ist für jeden geeignet: Egal ob du fit oder unfit bist, alt oder jung – Du bist willkommen!**

Das war die Konsequenz, dass ich mein Studio meinem damaligen Nachbarn und Profi Marcel Wick von der Halle 41 verkaufte, um back to the roots zum Tanz zu kommen. Im gleichen Jahr noch startete ich mit den paradisischen Ferien-Retreats in der Karibik. Unter dem neuen Label myrta deNia biete ich nun seit 2000 die geniale Kombination von Tai ji und Nia an. Reisen nach aussen und innen, bewegen, tanzen (hilft u.a. gegen Demenz!), the joy of movement zelebrieren, zusammenrücken, in's Meer ein- und auftauchen, Sandwalking, Muskeln und Herz stärken, Lebensenergie kultivieren, neugierig bleiben, das ist für mich ein lustvolles Dancing Through Life ohne Altersgrenze. Es ist Selbstheilung pur.

Ich spreche aus Erfahrung... Starte JETZT !





**Myrta Schorer**  
in der 7. Dekade  
ihres Lebens

Info: [www.myrtade-Nia.ch](http://www.myrtade-Nia.ch) /  
[www.annniann.com](http://www.annniann.com)  
/  
[nianow.com](http://nianow.com)