

## Stundenplan

### Bülach, Effretikon, Kloten und Lindau

Dienstag			
17.50h	Tai Ji / Qi Gong	Myrta	Bülach, Spital
Auf Anfrage	Schwangerschaftsgym / Geburtsvorbereitung / Nia	Myrta	Bülach/Kloten
Auf Anfrage	Rückbildungsgym / Nia	Myrta	Bülach/Kloten
Mittwoch			
08.55h	Nia – Tanz der Sinne – der neue Weg der Fitness	Myrta / Gaby	Effretikon
19.45h	Nia – Tanz der Sinne – der neue Weg der Fitness	Myrta / Vincenzo	Kloten
Donnerstag			
12.15h	Tai Ji / Qi Gong	Myrta	Kloten
18.30h	Nia – Tanz der Sinne – der neue Weg der Fitness	Myrta / Verena	Lindau
19.30h	Tai Ji / Qi Gong	Myrta	Lindau
Samstag			
10.00-13.00h	Geburtsvorbereitung für Paare 20.1. / 4.5. / 13.7. / 7.9.2024	Myrta	Bülach, Spital

---

**Autogenes Training + Tanz- und Bewegungstherapie** in kleinen Gruppen zu zweit oder in Einzelsitzungen / coaching (ihr ganz individuelles Programm) nach Absprache, Tage frei wählbar: Bülach, Effretikon, Kloten & Lindau  
**Neue Einführungskurse auf Anfrage!**

---

Interessiert an Nia, Tai Ji/Qi Gong oder Autogenes Training in ihrer Firma/Verein/Gruppe oder als Privatlektion?  
Ich kann ihnen ihr ganz individuell angepasstes Programm bieten.

---

**Bülach:** Spital (c/o Physiotherapie, -1 Untergeschoss), Spitalstr. 24, 8180 Bülach

**Effretikon:** Dance Gallery, Poststrasse 1, 8307 Effretikon

**Kloten:** Hegnerhof, Kulturraum, Dorfstrasse 63, 8302 Kloten

**Lindau:** myrta deNia, Fischeracher 80, 8315 Lindau

## Workshops 2023/24:

### Mi, 20. Dezember 2023

19.30h **Nia XMAS Party mit Teamteaching!** Teamteaching Kloten  
*Hegnerhof, Dorfstasse 63, 8302 Kloten*

### Sa, 14. Januar 2024

11.00 – 15.00h **Nia Teacher Workshop** Myrta & Vincenzo Zürich  
15.30 – 17.00h **Nia Master Class für Alle**  
Simply Theatre Gladbachstrasse 119, 8044 Zürich

### Sa, 11. Mai 2024 (def. Datum nachfragen!)

13.30 – 14.30h **Nia – Tanz der Sinne am Zürich Tanzt** Myrta, Vincenzo & Giovanna Zürich  
Crash Kurs für Jugendliche und Erwachsene, bereits zum 11.x! Ge-nia-!  
*Wasserkirche, Volkshaus, Helferei oder Tanzwerk 101*

### Sa, 8. Juni 2024

12.00 – 13.30h **Tai Ji** Myrta & Vincenzo Zürich  
14.00 – 15.30h **Nia – Die zwei Disziplinen, die sich wunder-voll ergänzen.**  
*Gym Puzzle Professional, Walcheplatz 12, 8001 Zürich*

### Sa, 31. August 2024: Myrta's Celebration – 50 Jahre in Bewegung –(1974 – 2024)

20h **Nia class** mit Ehrengast Ann Christiansen  
Danach grossartiges Buffet, anstossen, plaudern, Füsse in der Limmat plantschen, weiter tanzen und feinern, feiern, feiern! Details folgen später: Datum heute schon fett eintragen. Bin soooo happy dass du ein Puzzleteil meiner Geschichte bist.  
*Barfussbar, Stadthausquai 12, 8001 Zürich*

### Mi, 18. Dezember 2024

19.30h **Nia XMAS Party mit Teamteaching!** Teamteaching Kloten  
*Hegnerhof, Dorfstasse 63, 8302 Kloten*

## Nia Ausbildungen 2024:

### Ausbildung in Solothurn

2. – 7. Januar **Nia White Belt Solothurn** Ann Christiansen Solothurn  
*Bewegungsraum, Wengistrasse 27, 4500 Solothurn*

### Ausbildung in Sursee

07. – 13. Juli **Nia White Belt** Ann Christiansen Sursee  
14. – 20. Juli **Nia Green Belt**  
*Raum4, Bahnhofstrasse 6C, 6210 Sursee*

## Ferien am Meer 2024:

### Karibik:

17.02. – 02.03.2024 **Nia, Tai Ji, Walking, Salsa, Bachata** Myrta, Andrea, Israel, Junior & Bolivar  
19.10. – 02.11.2024 Ein feuriger Tanz-Spektal, gemixt mit leisen, lauschigen Momenten an der paradisischen Playa Popy. Bienvenido! Myrta, Esther, Alexandra, Israel, Junior & Bolivar