

# Tai Ji/Qi Gong und Nia, ein Ritmo Rico Latino-Mix mit Myrta deNia & Cécile Hausammann

**Sonntag, 31. August 2025**

Gym Puzzle Professional, Walcheplatz 12, 8001 Zürich



## Tai Ji/Qi Gong

Tanz der Langsamkeit mit Achtsamkeit  
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  
14.00 – 15.30h

Die zwei Karibik Spezialistinnen Cécile und Myrta werden auch dich mit dem feurigen Ritmo Rico Latino-Mix wie Salsa und Bachata, begeistern und dich gleichzeitig den Nia Spirit in seiner ganzen Vielfaltigkeit spüren lassen. Nia heisst Dancing Through Life!

Kosten: CHF 35.– / CHF 65.– (kann auch einzeln gebucht werden)

Anmeldung: myrta deNia, T +41 79 686 40 04, [info@myrtadeNia.ch](mailto:info@myrtadeNia.ch), [www.myrtadeNia.ch](http://www.myrtadeNia.ch)  
oder Cécile Hausammann, T +41 78 709 93 98, [www.cecilebewegt.ch](http://www.cecilebewegt.ch)



# 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

Karibik

### Diverse Workshops weltweit

### Alle Nia-Ausbildungen

mit Ann Christiansen – [www.anniann.de](http://www.anniann.de)

### myrta deNia

Im Fischeracher 48, 8315 Lindau  
T +41 52 345 14 44 | +41 79 686 40 04  
[info@myrtadeNia.ch](mailto:info@myrtadeNia.ch) | [www.myrtadeNia.ch](http://www.myrtadeNia.ch)

### Stundenplan

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

