

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, www.myrtadeNia.ch
oder Cécile Hausammann, T +41 78 709 93 98, 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

myrta deNia

Im Fischeracher 48, 8315 Lindau
T +41 52 345 14 44 | +41 79 686 40 04
info@myrtadeNia.ch | 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

