

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 561

# NIA TECHNIQUE

NIA ist ein Weg fit und gesund zu bleiben und macht gleichzeitig jede Menge Spaß!

Es gibt dem Körper langfristig eine gute Balance, Stärke und Schönheit.

NIA schafft Harmonie für Körper, Geist und Seele und stellt das innere Gleichgewicht her.

NIA richtet sich nicht an einzelne Körperpartien, sondern hat einen ganzheitlichen Ansatz.

Es fördert die Achtsamkeit und das Bewusstsein für den eigenen Körper, fördert emotionale Energie und die Fähigkeit, auch in Stresssituationen körperlich locker und entspannt zu bleiben.

Es unterstützt die Konzentration und ist somit der ideale Sport für Studierende.

NIA ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das mit unterschiedlichen Elementen arbeitet (Kampfsport, Tanz, Körpertherapieformen, Yoga).

NIA bedeutet Freude an der Bewegung!

Es weckt das Gefühl von Freiheit und Lebenslust und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

NIA richtet sich an alle Altersklassen.

NIA wurde von den beiden Amerikaner Debbie und Carlos Rosas in den 80er-Jahren in Portland, Oregon, entwickelt. Es entstand aus dem Wunsch heraus, ein Körpertraining anzubieten, das alle Muskelgruppen anspricht, gleichzeitig aber ohne jeden Drill auskommt - und das gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele wirkt.



Basiselemente von NIA sind:

Kampfkünste (Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido)

Tanzformen (Jazzdance, Modern Dance, Duncan Dance)

Körper-integrierende Bewegungsformen (Yoga, Feldenkrais- und Alexander – Technique)

Freie Bewegungsformen (Freedance, Floorplay)

52 moves, FAMSS (Flexibilität, Agilität, Mobilität, Stabilität, Stärke)

*"Nia dringt über die Energieebene in den Körper ein, dehnt sich aus und berührt die Menschen fast unmerklich über Resonanz, Vibration, Empfindung und Gefühl. Wenn Nia mit der richtigen Einstellung praktiziert wird, kann dies zu einem neuen Selbstverständnis und zu persönlichen Veränderungen führen. Wir möchten eine Lehrmethode anbieten, die Körper, Geist und Seele zusammenbringt und die herkömmliche Fitness sowie den ganzheitlichen Ansatz von Wellness ergänzt." - Debbie & Carlos Rosas –*



[www.facebook.com/danceNia](http://www.facebook.com/danceNia)