

Nia MIT **OLNA**



IM STUDIO



DER NEUE WEG
ZUR GANZHEITLICHEN FITNESS

www. *Klang SEIN* .net



Nia
Technique®



www.nianow.com

www.nia.eu



SELFNESS - STUDIO

für WOHLBEFINDEN und KREATIVITÄT

im MEDCENTER - SAAZ
Saaz 100, A-8341 Paldau

WAS ist Nia ?

Nia ist ein ganzheitliches Wellness- und Fitnesskonzept, das alle Altersgruppen (unabhängig vom Trainingszustand jedes Einzelnen) ansprechen soll und auf einzigartige Weise 9 Bewegungsformen in sich vereint.

Die **Kampfkünste** wie Tai Chi, Tae Kwon Do und Aikido, die **Tanzformen** wie Jazz Dance, Duncan Dance und Modern Dance sowie die **integrativen Körpertherapien** wie Feldenkrais-, Alexander - Technik und Yoga werden zu einem „**Tanz der Sinne**“ zusammengefasst.

Nia wird **barfuß** getanzt und hat eine ganzheitliche Wirkung auf **Körper, Geist und Seele**.

Nia ist ein sanftes, gelenkschonendes Training und gleichzeitig ist es ein ideales und effektives Herz- und Kreislauftraining, auch für Menschen mit Gewichtsproblemen oder Schwangere.

WO und WANN gibt es Nia ?

Alle meine Kurstermine und Orte auf: www.klangsein.net

Komm zu einer Stunde und probiere Nia aus!
Du wirst begeistert sein, welche positive Wirkung
Nia auf Dein alltägliches Leben hat.

Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich!



OLNA IMOLA TREPSZKER e.u.

dipl. Gesangslehrerin
zert. Klangtherapeutin
Energetikerin
lizenz. Nia Teacher

A-8341 Paldau 113/3

eMAIL klangsein@gmail.com

TEL +43 (0)681/10474779

WWW.

Klang SEIN.net