



*Tanz, Kampfkunst und Lebensfreude in
Bewegung*



*Nia ist ein ganzheitliches
Bewegungstraining, das den gesamten
Organismus aktiviert und kräftigt.*

**Neuer Schnupperkurs
der Musikschule
Seevetal:
02.10. - 18.12.2008**

Wir spielen mit den verschiedenen
Energien von **Tanz, Kampfkunst und
Entspannungstechniken.**

Jeder führt die Bewegung so aus, dass
es sich gut anfühlt, das Bewusstsein
und die Wachheit für den eigenen
Körper werden gefördert.

Durch das Spiel mit verschiedenen
Energien werden alte
Bewegungsmuster aufgelöst und dem
Körper, der Seele und dem Geist neue
Möglichkeiten eröffnet.

Nia besteht aus choreographierten
Elementen und freien Bewegungen, aus
Schnell und Langsam, aus Innehalten
und Dynamik. Die Musik bildet einen
wichtigen Bestandteil in Nia. Die von
den Klängen und Rhythmen erzeugten
Stimmungen und Emotionen werden in
den Ausdruck
integriert und unterstützen so die
Bewegungen auf harmonische und
natürliche Weise.

Zeiten und Orte:

- ❖ Donnerstag, 10.45 - 11.45 Uhr
Jesteburg, Mehrzweckraum
VfL Haus
6,-€/Std. im Kursverband
8,-€/Std. Zehnerkarte

- ❖ Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr,
Grundschule Maschen,
Jugendraum, ab 02.10.08
10 Termine, 55,-€

Info und Anmeldung:

- Katja Nill
Tel: 04105 - 770 58 59
www.katja-nill.de
info@katja-nill.de