



Seminardetails unserer Seminarleitungen

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen –
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

NIA

Der März/April wird leicht, mit Musik, Tanz und Freude an der Bewegung. Yoga und die Floorplay-Sequenzen aus NIA sorgen für fasziale Entspannung und neuromuskuläre Integration. Der Körper wird deutlich leichter, geschmeidiger und das Lächeln geschieht von allein.

Das ist NIA! Eine Mischung aus Tanz, Fitness, Kampfsport, Feldenkrais und Yoga. Leicht und kraftvoll mit den Bewegungsübungen aus NIA und Yoga wird jeder Tag zu einem Fest.

Am Morgen tanzen wir nach dem Frühstück NIA. Bis zum Mittag gibt es eine Yoga-Faszien-Stunde und Meditation. Den Abend klangvoll mit Yoga und Meditation und dem Floorplay des NIA ausklingen lassen. So erfährst du rundum Entspannung und Freude. Der Frühling wird so zu einem Freudentanz! Sei dabei und lass die Freude durch alle Zellen des Körpers tanzen.

Ich freue mich Sie kennenzulernen!

LEITUNG: Anja Steinmetz, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin und -therapeutin, gem. BDYoga und TriYoga® USA

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter: 0151-52505417 oder unter: info@anjasteinmetz.de

Ihre Anja Steinmetz **Yoga/Mentoring/Natur**