

VAD ÄR NIA?

Det är kraftfullt som taekwon do
det är rytmiskt och livligt som jazzdans
det flyter mjukt som tai chi
det centrerar och tänjer som yoga
det ger dig kraft, rörlighet och balans
det gör dig lycklig och avslappnad
det ger dig fysisk, mental och emotionell fitness
det stärker hela din kropp och själ
det ger dig självförtroende och det gör dig glad!
Nia passar alla individer som tycker om att röra på sig - oavsett ålder, kön och erfarenhet
Nia är som choklad: Du måste prova det för att veta hur gott det är!



VAD ÄR PILATES?

Pilates är en mjuk träningsmetod med inspiration från bl.a. yoga och gymnastik. Du tränar framför allt mage och rygg i kombination med andning, samtidigt som du stärker och bli medveten om din bäckenbotten. Pilatesövningarna görs på golvet på matta eller stående (ständig pilates), du gör övningarna i ditt eget tempo och på din egen nivå. Varje rörelse görs koncentrerat, kontrollerat, flytande och med motsvarande andning. Pilates en metod som ger din kropp mer styrka, stretch, balans och rörelseförmåga oberoende av ålder och fysisk kondition. På ett skonsamt sätt förbättrar du din kroppshållning, koordination, andning, koncentration och uthållighet.

VAR FINNS NIA?

Nia i Sverige, Finland, Norge & Danmark
www.nianow.com
www.niasweden.com (Sverige)
www.nianow.se
www.niafinland.com (Finland)
www.nianorway.com (Norge)
www.nia-nia.dk (Danmark)

Nia utbildning: www.anniann.de



Frukost och lunch i El Cabrito!



Min Happy-Aging!

Juice Plus– Masesgårdens mat, frukt, grönt och bär i koncentrat. Om du är intresserad, hör gärna av dig till mig om du vill beställa och prova..

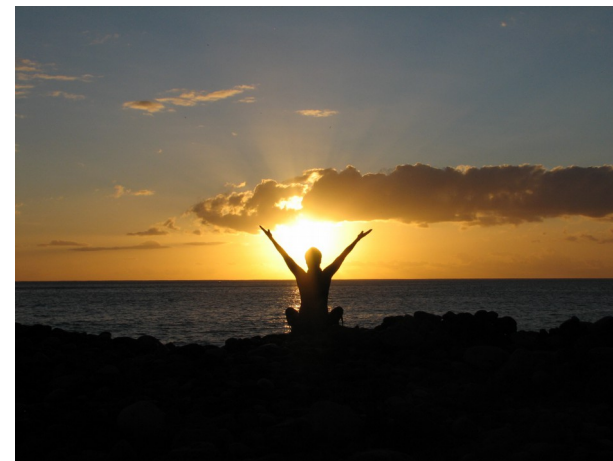
www.ulrikaeiworth.juiceplus.com

Barn- och ungdoms-forskning
Per vuxen får ett barn (4-21) får Juice Plus gratis under 1- max 3 år. Se forskningsresultat.



Fascia Fitness

Pilates & Yoga



La Gomera/Teneriffa 2016

www.elcabrito.es

19.11 – 26.11 med Ulrika
26.11- 03.12 med Pia och Ulrika

www-nia-online.de

El Cabrito på La Gomera vid Teneriffa

Finca El Cabrito var tidigare en bananplantage och den gamla, stora bananhallen vid havet är ombyggd till kursrum, matsal, kök, utställningsrum, videorum, bibliotek, bar m.m

El Cabrito ligger i en 300 hektar stor bukt som öppnar sig upp mot havet och har en 600 meter lång naturstrand med grå vulkansand och runda stenar. Bäst är att bada med badskor men det går också utan.

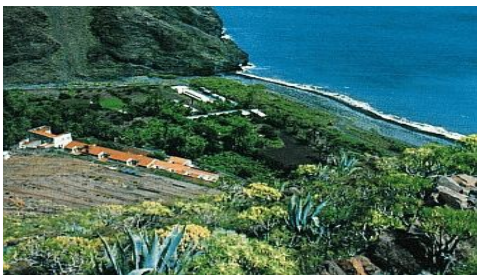
I november, december är vattentemperaturen ca. 25-20 °C. El Cabritos bukt ligger mellan höga berg och en lång ravin. Det speciella med El Cabrito är att det inte finns någon bilväg dit – inget oväsen, ingen trafik, bara fåglar, vinden, och vågorna från Atlanten. En fantastiskt plats att „bara vara“ på, att slappna av och att fokusera på väsentligheter. El Cabrito har egna båtar som längs med kusten tar dig till huvudstaden San Sebastian på 10-15 minuter. Dessa båtar brukar gå 6 ggr. om dagen.

Klimat:

El Cabrito ligger på sydsidan av La Gomera och har därför „svenskt, skönt sommarväder“ året om, under vinter inte kallare än 18°C och under sommaren 30°C. I allmänhet med en lätt sommarbris. Man kan bada hela året.

Boende :

Boende i olika hus (bungalows), en stor del byggda för ca. 100 år sedan, alla renoverade med naturmaterial, ligger på den terrasserade



slutningen bakom huvudbyggnaden som ligger vid havet med matsal, terasser, kursrum, bibliotek, bar m.m.

Kök och mat

Man äta alla måltider ute nästan hela året. Frukost och lunch (i november och december!) äts oftast under palmerna nere vid havet – underbart!



3 ggr. om dagen serveras en buffe med färska produkter, större delen är ekologiska och odlas på plantagen i El Cabrito. Där växer bl.a. apelsiner, citroner, bananer, mangos, papayas, marakujas, dadlar och många olika grönsaker. Frukten erbjuds för gästerna hela dagen och ingår i helpensions priset. Alla marmelader och sylter + mango, banan och papayasaft tillverkas uteslutande av frukterna i El Cabrito. Kött och nyfångad fisk serveras också och dessutom helt vegetariska måltider (bör förbeställas) Av egna getter kommer den hemtillverkade getosten + yoghurten.

Fritidsaktiviteter :

I San Sebastian är det marknad 2 ggr. i veckan, du kan vandra dit ca. 2,5 timmar och ta båten tillbaka. Du kan göra olika vandringar direkt ifrån fincan. På kvällarna finns det en liten, trevlig bar för oss gäster på anläggningen.

La Gomera är en fantastisk vandringsö. Flera vandringar görs med en guide. Mest känt är lagerblad och jungskogen uppe på toppen, här är det oftast dimmigt och kallt, därför är allt så grönskande där men det finns massor av andra fina vandringsleder över hela ön och i värmen. Under veckan erbjuds en dagsutflykt med vandring anpassad efter vad gruppen önskar och kan delta i. Den är helt frivillig att delta i.

Bokning

La Gomera, Finca El Cabrito, San Sebastian
El Cabrito Tel.: 0034/922/141614,
Fax: 0034/922/871234 Email:cabrito@arrakis.es
www.elcabrito.es

Pris 2016: Helpension med övernattnig fr.o.m. 75€/dygn. Alla priser nedan per person och dygn.

För kursdeltagare (fr.o.m. 10 deltagare)

Enkelrum (bad i gången som delas med ett rum till) - enkelrum 14m² (utsikt mot berget) :73€
Rum 21m² (utsikt mot havet): som enkelrum 83- €
som dubbelrum: 75- €

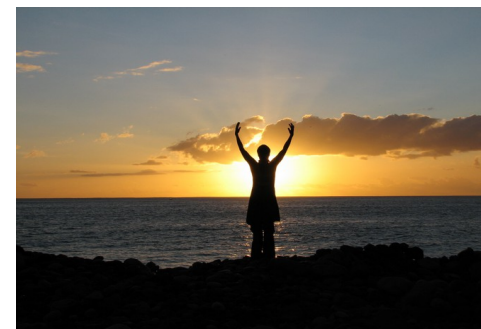
Rum/hus 20 m² med eget bad
som dubbelrum: 75- € som enkelrum:90-

Rum/hus 30-40m² med eget bad. Som dubbelrum_ 81€, enkelrum 100€, delat på 3 pris/person 73€

KURS: Under 5 dagar har vi **kurs**, ca. 2,5-3 timmar/dag med Nia, pilates, fascia fitness och yoga, den är i allmänhet på eftermiddagen när badstranden ligger i skuggan. Pris 190€ vecka 47, 220€ vecka 48 tillsammans med Pia Klepel www.nia-ostsee.de inkl. resehjälp.

Under veckan erbjuds yoga extra på förmiddagarna yoga och olika behandlingar och massage

Flyg ifrån Sverige/Finland enklast och billigast över fritidsresor eller Norwegian, Ryanair.. (oftast söndag-söndag) Kontakta gärna mig ang. flyg



JÄTTEVÄLKOMMEN!