

## WAS IST NIA?

Nia ist ein **dynamisches Wellness- und Fitness-Programm für Körper, Geist und Seele**. Es ist eine spannende Mischung aus fernöstlichen und westlichen Bewegungsformen und ist immer abwechslungsreich und begeisternd, da es auf einzigartige Weise Tanz, Kampfsportarten, Yoga und Körpertherapien miteinander verbindet. **Faszia Fitness mit Spaß!** Ohne daran zu denken kräftigen Sie ihr gesamtes Herzkreislaufsystem, steigern ihre Balance, verjüngern ihre Gelenke, bauen ihre Muskeln auf, stärken ihre Körperwahrnehmung und ihre Selbstbewusstsein.

Nia geht von der Annahme aus, dass wir uns besonders dann gerne bewegen, wenn die Trainingsstunden abwechslungsreich sind und Freude machen. Nia ist für alle die Menschen geeignet, die eine Alternative zu den herkömmlichen, schnellen Fitness-Stunden suchen. Für eine Nia-Stunde gibt es keinerlei Voraussetzungen, Spaß an Bewegung reicht – alle sind willkommen!



Unsere Bewegungsraum in Hotel Kalura

## WAS IST YIN YOGA?

Yin Yoga ist sanfte und langsame Form von Yoga, jeder bleibt in die Dehnungen (Asanas) so wie jeder Körper es machen möchte.

Durch Yin Yoga wird die Beweglichkeit und Dehnbarkeit verbessert, Yin Yoga ist auch Faszien Training.

## WAS IST PILATES?

**Pilates** ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode zur **Stabilisation der Rumpfmuskulatur**, vor allem **Bauch** und **Rücken**. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Es ist eine Methode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Konzentration, Atmung und Ausdauer



Ulrika Eiworth

**Lic. Nia black belt, Pilates & Yoga Trainerin  
Erste Nia-Trainerin in Süddeutschland !**

- \* Studium in Pädagogik/Psychologie und Kinder- und Jugend-Psychiatrie (Universität Heidelberg)
- \* Ausbildung in Behinderten-Sport (Universität Heidelberg) und 6 Jahre Tätigkeit in Behindertensport
- \* Fachlehrerin für Senioren- und Gesundheitssport (Sport- und Gymnastikschule Karlsruhe)
- \* Dozentin in Sport für VHS
- \* DVGS-Rückenschulleiterin-Lizenz (Waldenburg)
- \* Rückenschulleiterin für die AOK.
- \* IFAA Aerobic-Instructor-Lizenz
- \* 6 Jahre Aerobic- und Stepaerobic-Trainerin
- \* Pilates Ausbildung (Polestar und Safs-Beta)
- \* Power-Yoga Ausbildung (Schweiz)
- \* **1998 Nia White Belt Ausbildung** in Hamburg
- \* **2000 Nia Blue Belt** in Portland, USA
- \* **2001 Nia Brown Belt** in Portland, USA
- \* **2003 Nia Schwarze Gürtel, Black Belt, USA**
- \* **2019 Nia First Degree Black Belt, Hamburg**
- \* Organisatorin für die Nia Ausbildung in Deutschland mit Debbie und Carlos Rosas aus Portland, USA und für Ann Christiansen in Süddeutschland und in Spanien
- \* Nia, Pilates und Yin Yoga Trainerin in Sport-Studios und in Wellnesshotels in Deutschland, Spanien, Schweden, Griechenland und Frankreich.
- \* 2010 Zumba Instructor (Freiburg)
- \* 2014 Nia Hatha Yoga Ausbildung
- \* 2015 Faszien Fitness Ausbildung bei Robert Schleip/München und bei Annette Alveredo
- \* 2016 Yin Yoga Ausbildung, Bad Rappenau

Mobil: +49-171-4147567 Fax: 06262/4607  
Am Henschelberg 8/1, 74821 Mosbach  
Mail. [ulrika@nia-online.de](mailto:ulrika@nia-online.de) [www.nia-online.de](http://www.nia-online.de)



**Wellness & Ausflüge**

# Pilates Yin Yoga



**Italien - Sizilien**

[www.hotelkalura.com](http://www.hotelkalura.com)

**19.10 – 26.10 2024  
Ausgebucht, Warteliste!**

[www-nia-online.de](http://www-nia-online.de)



## Hotel Kalura [www.hotelkalura.com](http://www.hotelkalura.com)

In unmittelbarer Nähe, nur ca. 20 – 25 Minuten zu Fuß vom Stadtzentrum in Cefalù entfernt, befindet sich unser Hotel Kalura. Unser familiengeführtes Hotel liegt direkt an der Caldura-Bucht und bietet somit einen traumhaften Blick aufs Meer wie auch auf die „Rocca“, den imposanten Hausberg des pittoresken Hafenstädtchens Cefalù!

Die Caldura-Bucht ist eine der letzten wenig berührten Schönheiten dieser entdeckenswerten Insel und zeichnet sich durch bizarre Felsen, kleine Buchten, Kieselstrand und jede Menge Sonne aus.

Unsere Hotelanlage verfügt über direkten Zugang zum Privatstrand mit Badeplattform, kostenlosen Liegestühlen und Sonnenschirmen sowie einen 25 m x 12,5 m großen Swimmingpool, einen Tennisplatz, eine professionelle Bikestation, eine eigene Tauchschule und Tischtennis. Im Frühjahr und Herbst bieten wir geführte Rad- und Wandertouren

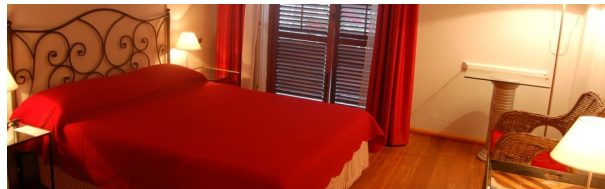
Die klimatisierten Zimmer sind in mediterranen Farben gehalten und verfügen alle über einen Balkon, Sat-TV, eine Minibar, einen Safe und eine individuell regulierbare Klimaanlage/Heizung. In der Lobby und im Barbereich steht Ihnen WLAN kostenlos zur Verfügung.

Das Restaurant ist von Mitte März bis Mitte November geöffnet und verwöhnt Sie mit sizilianischen Spezialitäten und einer umfangreichen Weinkarte mit über 80 Sorten einheimischer Tropfen. Genießen Sie Ihr Frühstück, Ihr Abendessen oder Ihren Cocktail von unserer beeindruckenden Panoramaterrasse aus mit Aussicht auf das Meer und die herrliche Nordostküste Siziliens.

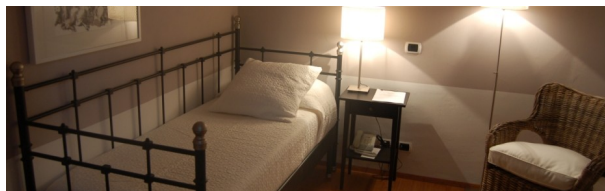


### Zimmer

Das Hotel Kalura verfügt über 84 Zimmer, größtenteils mit Meerblick. Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer und in verschiedenen Farben eingerichtet. Sie verfügen über einen Balkon, ein Bad mit Dusche, WC, Bidet, Kosmetikspiegel und Föhn, Direktwahltelefon, Minibar, Safe, Satelliten-TV und Klimaanlage/ Heizung.



### Doppelzimmer



### Einzelzimmer

**Preis für einer Woche:** Einzelzimmer ab 595 € mit 7x Frühstück und 3x Abendessen (4 Gänge), Doppelzimmer ab 507,50 € pro Person bei 2 Personen, mit Meerblick 577,50/Person. Als Teilnehmer/in in meine Gruppe kriegst Du bessere Preise. Anmeldung über mich bitte.



### Eigene Anreise

**Flug** nach Palermo (99 km von Hotel Kalura entfernt) oder nach Catania (175 km von Hotel Kalura entfernt)

Mit dem **Auto** oder Transfer nach Hotel Kalura. Mit der **Bahn** direkt nach Cefalù.



### Seminar

Nia, Pilates, Yoga und Faszien Training an 5 Tagen 3 Stunden/Tag + Ausflüge, Wanderungen und alles was Spaß macht.

Wir essen in netten Restaurantes in Cefalù. Frühstück und 3x Abendessen bekommen wir im Hotel

Nia, Pilates und Yoga Kurs mit Organisation: 340€



**Herzlich Willkommen!**