

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. Ohne daran zu denken kräftigen Sie ihr gesamtes Herzkreislauf-System, steigern Ihre Balance, verjüngern ihre Gelenke, bauen ihre Muskeln auf, stärken ihre Körperwahrnehmung und ihre Selbstbewusstsein. Nia ist eine geNIAle Faszientraining!

Für eine Nia-Stunde gibt es keinerlei Voraussetzungen, Spaß an Bewegung reicht – alle sind willkommen!



Gesundheits-Nachrichten **über El Cabrito und Nia**,das Haus, in dem dieser schöne Seminarraum liegt, befindet sich in

einer Bucht, die nur mit dem Boot zu erreichen ist. Sie haben ein kleines Paradies auf dieser Erde gefunden, das ist Ihnen klar. Und haben nach langer Suche eine sportliche Aktivität gefunden, die nicht nur Ihre Muskeln trainiert, sondern Ihnen zudem Ausgeglichenheit und Frohsinn schenkt. Heute gibt es in Ihrem Leben dafür drei Buchstaben: **Nia**“

WAS IST YIN YOGA?

Yin Yoga ist eine ruhige Yogaform wo Du Sie lange in die verschiedenen Asanas bleiben, entspannen und dehnen. Yin Yoga nennt man auch Faszien Yoga weil Du Deine Faszien hier gut dehnt.

WAS IST PILATES?

Pilates ist eine sanfte und effektive 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 und faszienfreundliche Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Konzentration, Atmung und Ausdauer.

Ulrika Eiworth



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

- * Studium in Pädagogik/Psychologie und Kinder- und Jugend-Psychiatrie (Universität Heidelberg) * Lizenz als Fachübungsleiterin in Behinderten- Sport (Universität Heidelberg)
- * 6 Jahre Tätigkeit im 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
- * NLP (Synapse, Stuttgart)
- * 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
- * Organisatorin für die Nia Ausbildung in Deutschland mit Debbie und Carlos Rosas aus Portland, USA.
- * Organisatorin für die Nia Ausbildung in Süddeutschland mit Ann Christiansen
- * Nia, Pilates und Power Yoga Trainerin in Sport- Studios, auf Conventions und in Wellnesshotels in Deutschland, Spanien, Schweden und Frankreich. * 2008 Ausbildung zu Ernährungscoach
- * 2010 Zumba Basic und Gold Instructor
- * 2014 Hatha Yoga Ausbildung, Bad Rappenau
- * 2015 Nia Faszien Kurse bei Robert Schleip u.a.
- * 2016 Yin Yoga Ausbildung in Bad Wimpfen
- * 2019 First Degree Black Belt

Tel: (+ 49)06261/6742474, Mob: 0171-6742474

Am Henschelberg 8/1, D-74821 Mosbach

Email: Ulrika@nia-online.de

Website: www.nia-online.de

Nia Yin Yoga Pilates Faszien Fitness

La Gomera/Teneriffa

www.elcabrito.com



21- 28 November 2020

4 Plätze frei!

www.nia-online.de

El Cabrito auf La Gomera



El Cabrito ist ein 300 Hektar großes Tal, das sich am Ende zum Meer hin öffnet. Die Bucht von El Cabrito liegt zwischen Bergen am Ende eines Barranco (Flußbett), hat einen ca. 600 m. langen Strand mit Steinen, Kies und schwarzem Sand, der flach ins Meer abfällt. Ein besonderer Reiz von El Cabrito liegt darin, daß es keine Straßen, (auch keine Zufahrtstrasse) gibt – keinen Lärm, nur Vögel, Wind, und die Wellen des Atlantik. Dort angekommen, fällt es leicht, sich auf das Wesentliche zu besinnen, in der Abgeschiedenheit zu entspannen. Das Fähr- und Ausflugsschiff „San Borondon“ steht ausschließlich den Gästen von El Cabrito zur Verfügung, um sie in 20 Minuten von der Hauptstadt San Sebastian an der Küste entlang in die Bucht von El Cabrito zu bringen. Dieser Transfer findet in der Regel sechsmal täglich statt.



Klima:

El Cabrito liegt auf der Südseite von Gomera, hat deshalb ganzjährig frühlinghaftes Wetter mit Temperaturen im Winter nicht unter 18 C und im Sommer bis 30 C. Es weht meist ein leichter Wind. Baden ist ganzjährig möglich.

Wohnen



Die auf Terrassen erbauten Häuschen aus der Jahrhundertwende wurden mit viel Rücksicht auf die ursprüngliche Umgebung unter Verwendung von Naturmaterialien renoviert.



Küche und Freizeit

Fast das ganze Jahr über kann man im Freien essen. 3 mal täglich frische Speisen am Selbstbedienungsbuffet. (Vollpension) die das gomerianische Küchenteam vorwiegend aus den biologischen Produkten der Finca zubereitet. In der Anlage wachsen unter anderem Zitrusfrüchte, Bananen, Mangos, Papayas, Avocados, Maracujas und Datteln in biologischem Anbau. Die Früchte der Saison stehen den ganzen Tag kostenfrei am Buffet zur Verfügung.

Alle Marmeladen, sowie Mango-, Bananen- und Papayasaft werden ausschließlich aus den eigenen Früchten hergestellt. Fleisch und fangfrischer Fisch stehen ebenso auf dem Speiseplan, wie vegetarische Gerichte (auf Anfrage). Von den Ziegen im oberen Teil des Tales kommt der selbstgemachte Ziegenkäse.

Frühstück meistens unter den Palmen am Meer!

Freizeitmöglichkeiten :

Die ehemalige Bananenhalle wurde umgebaut zu großen Seminar- und Ausstellungsräumen mit Blick direkt auf das Meer. Mit dem hauseigenen Schiff das mehrmals täglich die Möglichkeit bietet, Fahrten in die Hauptstadt San Sebastian zu machen, werden auch Ausflüge in benachbarte Buchten angeboten, Fahrten um die Insel, zum Fischfang oder einfach aufs Meer hinaus, mit der Möglichkeit Delphine zu sehen. Für die Abendstunden gibt es mitten in der Plantage eine urige Bar.

Da Gomera ein Wanderparadies von seltener Schönheit ist, werden von El Cabrito geführte Wanderungen in verschiedene Teile der Insel angeboten - in den Nebel / Lorbeerwald, zu erstarrten Vulkanschloten, zu malerischen Terrassenfeldern und in einsame Täler

Yoga und Massagen wird zusätzlich Vormittags angeboten!

Buchung

La Gomera, Finca El Cabrito, San Sebastian

El Cabrito Tel.: 0034/922/141614

www.elcabrito.es Email: cabrito@arrakis.es

Preise 2020: Übernachtung mit Vollpension ab 81 €/Tag



Nia, Pilates und Yoga

2,5-3 Stunden an 5 Tagen, 15:15-18:00, wenn die Sonne hinter den Bergen ist und unserer Strand ganz im Schatten liegt.
Kurspreis: 250€

Ein Tag Mitte der Woche ist frei für Ausflüge, baden, wandern, relaxen...