

## 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, Kampf- sportarten, Yoga und Körpertherapien miteinander verbindet. Ohne daran zu denken kräftigst Du Dein gesamtes Herzkreislauf-System, steigerst Deine Balance, verjüngst Deine Gelenke, baust Deine Muskeln auf, stärkst Deine Körperwahrnehmung und Deine Selbstbewusstheit. Nia ist eine geNIAle Faszientraining!

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

## WAS IST YIN YOGA?

Yin Yoga ist ein **ruhige Yogaform** wo Du lange in die verschiedene Asanas bleibst, entspannst und dehnt. Yin Yoga nennt man auch Faszien Yoga weil es unsere Bindegewebe/Faszien) sehr gut dehnen.

## WAS IST PILATES?

**Pilates** ist eine sanfte und effektive zur **Stabilisation der Rumpfmuskulatur**, vor alle **Bauch und Rücken**. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Es ist eine Methode, die Deinem Körper unabhängig von Deinem Alter und Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende und Faszien-freundliche Weise verbesserst Du Deine Körperhaltung, Koordination, Konzentration, Atmung und Ausdauer .



Ulrika Eiworth



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

- \* Universität Göteborg und Heidelberg - Studium in Pädagogik und Psychologie
- \* Sportstudium u.a. Uni Heidelberg, Sportschule Karlsruhe, IFAA, BK Waldenburg, Zumba Basic & Gold
- \* 1998-2019 Nia Ausbildungen, White, Blue, Brown, Black bis 1.e Degree Black Belt mit Debbie und Carlos Rosas in USA und Hamburg.
- \* Ab 2002 Pilates Ausbildung, Polestar und mehrere Fortbildungen
- \* 2003-2016 Verschiedene Yoga Ausbildungen, Power Yoga bis Yin Yoga
- \* 2015 Faszien Ausbildungen u.a. bei Robert Schleip, München und Annette Alveredo
- 2001 & 2002 Organisatorin für die Nia Ausbildung in Deutschland mit Debbie und Carlos Rosas aus Portland, USA [www.nianow.com](http://www.nianow.com)
- \* Ab 2005 Organisatorin für mehrere Nia Ausbildung in Süddeutschland mit Ann Christiansen [www.anniann.com](http://www.anniann.com)

\* Nia, Pilates, Faszien und Yoga Trainerin und in Sport- Studios, Bildungsstätten, auf Conventions und in Wellness-Hotels in Deutschland, Spanien, Schweden, Italien, Frankreich und Griechenland.

Tel: 06261/6742474, Mob. 0171/4147567  
Am Henschelberg 8/1, 74821 Mosbach  
Email: [ulrika@nia-online.de](mailto:ulrika@nia-online.de)

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

# Nia Yoga Pilates Wellness.....



[www.pension-trifilli.com](http://www.pension-trifilli.com)

**Griechenland, Kefalonia**

**19.09-26.09**

**26.09-03.10**

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

# Griechenland/Kefalonia

19.9-26.09 & 26.09-03.10 - 2020

[www.pension-trifilli.com](http://www.pension-trifilli.com)



Seit über 200 Jahren lebt die Familie Dimitratos in Lourdata. Generationen bewirtschafteten die fruchtbaren Äcker am Fusse des Aenos, dem höchsten Berg Kefaloniens.

1987 eröffneten die Brüder Vangelis, Makis und Panagis in einem alten Orangerhain die Pension und Taverne Trifilli.

Seit 1989 trägt auch die Schweizerin Susan Fisch Dimitratos einen wichtigen Teil zum Erfolg des für sanften Tourismus und gesunde, vielfältige Küche bekannten Familienbetriebs bei. Die ungezwungene und familiäre Atmosphäre wird von den Gästen sehr geschätzt.

Der **Strand** liegt 300 Meter (3 Minuten bergab, 7 Minuten bergauf) vom Haus entfernt. Auf 3 Kilometern Länge verteilen sich Sand- und Kiesabschnitte und kleine Buchten.

Unser 130 m2 großer **Bewegungs-Raum** liegt in einem Olivenhain mit Sicht aufs Meer.



**Die Zimmer** sind ausgestattet mit Balkon, Dusche/WC und Telefon. Ein Kühlschrank steht den Gästen zur gemeinsamen Benutzung zur Verfügung. Mehrere Zimmer sind auch für

Rollstuhlfahrer geeignet. Das Frühstück und 5x Abendessen ist im Zimmerpreis dabei. Besonderheiten: **Balkon, Dusche, Frühstück, Telefon, WC.** Kostenlose Internet in der Taverna



## Taverna

Unter lauschigem Orangerhain bietet unsere Küche neben einheimischen Speisen, zubereitet mit eigenem

kaltgepresstem Olivenöl, auch Vegetarisches aus eigenem biologischen Anbau.

Alle Gerichte werden ohne Fertigzutaten stets frisch zubereitet, Anforderungen an reizarme Ernährung (z.B. aufgrund von Allergien) werden gerne berücksichtigt. Besonders beliebt ist auch unser Frühstück mit eigenen hausgemachten Marmeladen (Bergamotte, Mandarine, Feige und mehr...). **Das Essen ist ganz einfach sehr gut!!**

## Was erwartet Dich?

Viel Bewegung, sonnen, baden.. Nia, Pilates, Yin Yoga & Faszien Training ca. 3 Stunden/Tag an 5 Tagen. Ein Tag Mitte der Woche ist frei.

## Kosten:

**Pension Trifilli:** Übernachtung mit Frühstück und 5x Abendessen 300€/Woche in DZ, 400€ in EZ, in 3-Bett 270€.

**Anreise:** Direktflug Samstags ab Frankfurt und Berlin nach Kefalonia mit Ryanair oder mit andere Fluggesellschaften. Der Flughafen liegt nur 15 Km von Pension Trifilli entfernt.



Bustransfer kann organisiert werden. Taxi kostet 30€.

**Kursgebühr:** 300€ inkl. Organisation.

Infos und Anmeldung bei mir bitte.

Beide Wochen haben noch Doppelzimmer frei.

**Herzlich Willkommen!**