

## MASESGÅRDEN

### NIA, YIN YOGA & PILATES PÅ MASESGÅRDEN VID SILJAN I DALARNA

Vegetariskt hälsohem  
med stort  
aktivitetsprogram som  
Pilates, yoga, rygg- och  
vatten-gympa, stavgång,  
utflykter, fördedrag, m.m.  
[www.masesgarden.se](http://www.masesgarden.se)

Tel: 0247/64560



**Bli mjuk och smidig 08.02-13.02.2020**

**Nia "Classic Week" 01.08-07.08.2020**



Vedbastun i Siljan, härligt!!!



## LA GOMERA, SPANIEN



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

Nia, yinyoga, pilates, bad, sol, vandringar m.m. i  
Finca El Cabrito, egen plantage, bil & mobilfritt,  
med helt egen liten strand på södra Gomera.

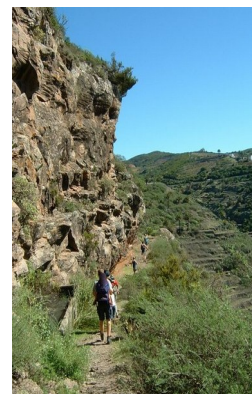
Anmälan och info hos  
Ulrika

**21.11-28.11.2020**  
**Fullt!**

**20.11-27.11. 2021**



I november, normaltemp. +20-25C°, kan du  
bada i havet, äta ute i solen under palmerna  
med havet framför dig, vandra i bergen eller  
"bara vara".



Övernattning inkl. alla måltider och kaffe fr.o.m.  
81€/dygn i bungalows eller 1-3 bäddsrum, de  
flesta med havsutsikt. Kurspris:250€



# Pilates Yin Yoga Fascia Wellness...



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

## VAD ÄR NIA?

### Det är fitness med livsglädje och svett

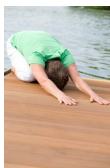
det är kraftfullt som kampsport  
det flyter mjukt som tai chi  
det är rytmiskt och livligt som dans  
det centrerar och tänjer som yoga  
det ger dig kraft, flexibilitet, rörlighet och balans



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 en skön massage inifrån!**

## VAD ÄR YIN YOGA?

Det är en mjuk form av yoga där du håller stretchen länge så att bindväven/fascian kan tänja ut sig.



Nästan alla övningar (asanas) är på alla 4, sittande eller liggande.

## 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 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, flexibilitet, balans och rörelseförmåga oberoende av ålder och fysisk kondition. På ett skonsamt sätt förbättrar du din kroppshållning, koordination, andning, koncentration och uthållighet.



# Grekland - Kefalonia



19.09-26.09.2020

26.09-03.10.2020 **Fullt!**

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

I mer än 200 år bor familjen Dimitratos i Lourdata. Generationer odlade de bördiga fälten vid foten av Aenos, det högsta berget Kefalonia.

År 1987 öppnade bröderna Vangelis, Makis och Panagis pensionen och taverna Trifilli i en gammal apelsinlund.

Sedan 1989 har schweiziskan Susan Fisch Dimitratos också bidragit till framgången för familjeföretaget, känt för sin hälsosamma, varierade kost med en taverna i väldigt trevlig atmosfär.



Vårt 130 m<sup>2</sup> stora, vackra **träningsrum** ligger i en olivlund med lite havsutsikt.

**Stranden** är 300 meter (3 minuter nedför, 7 minuter uppför) från huset.



Härlig trädgård under apelsinträd med **taverna**, personlig atmosfär, lokala specialiteter med grönsaker och eget odlat. Lätt frukost med grekisk yoghurt, frukt, flingor och hemgjord sylt bl.a.



Alla **rum** är utrustade med balkong, dusch/ toalett och telefon. Kylskåp finns för gästerna att dela på. Rummen städas 6x/vecka.

**Kostnad per person och vecka:** inkl. 7x frukost och 5x middag på kvällen: 300 € i dubbelrum, 400 € enkelrum. 3-bäddsrum 270€

**Kursavgift:** Nia, yinyoga, pilates & organisation 300€. Anmälan hos mig. Direktflyg till Kefalonia från Göteborg och Arlanda med [www.airtours.se](http://www.airtours.se)



**Ulrika Eiworth**

**Första Nia instruktören i Sydtykland**  
Cert. Nia Black Belt-Teacher, yinyoga och Pilatesinstruktör

- \* Pedagogik, psykologi m.m. på Göteborgs och Heidelbergs universitet
- \* Olika sportutbildningar på Heidelbergs universitet, Karlsruhe sportskola, IFAA m.m.
- \* 1998-2019 Nia White Belt, Blue Belt, Brown Belt, Black Belt, First Degree Black Belt utbildning i Portland, USA och Hamburg
- \* 2003-2016 yoga utbildningar, power, hatha och yin yoga.
- \* 2015 fascia utbildningar
- \* 2001-2018 organisation av Nia utbildningen i södra Tyskland för Debbie och Carlos Rosas, Nias skapare och för Ann Christiansen
- \* Nia, pilates, fascia och yoga instruktör i olika gym, anläggningar, conventions och hotell i Tyskland, Sverige, Spanien, Frankrike, Italien och Grekland

Adress: Am Henschelberg 8/1, D-74821 Mosbach  
Tel: +49(0)6261-6742474, Mob: +49-171/4147567

[Ulrika@nia-online.de](mailto:Ulrika@nia-online.de)

Hitta allt om Nia, instruktörer, utbildningar, Nia TV..  
[www.nianow.com](http://www.nianow.com)

**Nia utbildning, alla steg, i Europa**  
[www.anniann.com](http://www.anniann.com)

**Bra kläder för Nia, yoga och pilates**  
[www.nipala.de](http://www.nipala.de) och [www.soulofjiva.com](http://www.soulofjiva.com)

Välkommen till

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