

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, avslappnad och **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!



Vårt träningsrum med havsutsikt!

VAD ÄR YIN YOGA?

Yin-yoga är yoga positioner där du stannar kvar länge och tänjer samtidigt som du slappnar av i rörelsen, också en slags fascia träning.

VAD ÄR FASCIA FITNESS?

Det är stretch, rörlighet, kraft, balans, fjädrande, elastiska rörelser, allt på olika sätt för att träna dina fascior (bindväv) och för att göra dig rörlig.

VAD ÄR PILATES?

Pilates är en träningsmetod med inspiration från bl.a. yoga. Du tränar hela kroppen men framför allt **mage och rygg** i kombination med andning och du stärker och bli medveten om din bäckenbotten. Pilates är en utmärkt **fascia- (bindvävs) träning**, vi kommer att experimentera med övningarna. Pilatesövningarna görs på golvet på matta eller stående, du gör övningarna i ditt eget tempo och på din egen nivå, jag visar ofta 3 nivåer. Pilates ger din kropp mer styrka, flexibilitet, balans och rörelseförmåga oberoende av ålder och fysisk kondition. Du förbättrar din kroppshållning och medvetenhet, dina fascior blir smidiga och starka och din kropp och själ njuter!



Ulrika Eiworth

Första Nia läraren i Sydtyskland Cert. Nia Black Belt-Teacher, pilates, fascia och yogainstruktör

Utbildningar, kurser m.m.

* Pedagogik m.m. på Göteborgs och Heidelbergs universitet

* Olika sportutbildning på Heidelbergs universitet, Karlsruhe sportskola m.m.

* 1998-2019 Nia White Belt t.o.m. First Degree Black Belt utbildningar i Hamburg och mest i Portland, USA med Debbie och Carlos Rosas

* 2003-2016 yoga utbildningar, power yoga, hatha yoga och yin yoga

* 2015 fascia utbildningar hos bl.a. Robert Schleip

* 2001-2018 organisation av flera Nia utbildningar i södra Tyskland för Debbie och Carlos Rosas och för Ann Christiansen www.anniann.com

* Nia, pilates, fascia och yoga instruktör i olika gym, anläggningar, conventions och hotell i Tyskland, Sverige (www.masesgarden.se), Frankrike, Spanien (www.elcabrito.es), Italien och Grekland

Nia utbildning: www.anniann.com

Adress: Am Henschelberg 8/1, D-74821 Mosbach
Tel: +49(0)171-4147567 (även swish)
Mail: Ulrika@nia-online.de

Wellness & utflykter

Pilates Yin Yoga Nia Fascia



Italien - Sicilien

www.hotelkalura.com

21.10 – 28.10 2023

www-nia-online.de



Hotel Kalura www.hotelkalura.com

Hotell Kalura - Sicilien

På bara 20-25 minuters gångavstånd från Cefalùs centrum, en siciliansk pittoresk hamnstad, ligger vårt hotell Kalura. Det familjedrivna hotellet ligger direkt vid Caldurabukten och erbjuder en fantastisk utsikt över medelhavet och över Rocca, Cefalùs imponanta husberg. Caldurabukten är en vacker, orörd bukt med bisarra klippor, små bukter, naturstränder och massor av sol.

Hotellanläggningen har en direkt förbindelse till den privata stranden, gratis solstolar + en 25x12,5 meter pool, en tennisplats, bordtennis, professionell bikerstation och dykarskola.

Under hösten erbjuder hotell Kalura guideade cykel- och vandringsturer och vi själva kommer att göra egna vandringar och utflykter.

I lobbyn och vid baren finns det gratis internet.

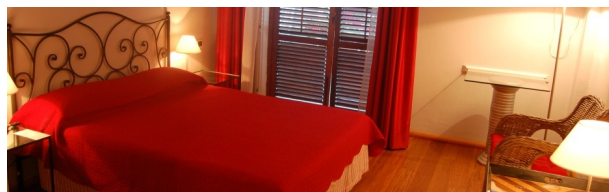
Restaurangen erbjuder bl.a. sicilianska specialiteter och har ett stort utbud av viner.

Njut av frukosten (som ingår), middagen eller av drinken på panoramaterassen med utsikt över havet och Siciliens härliga nordkust!



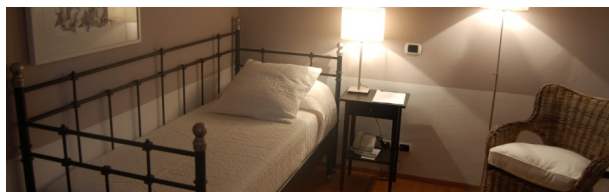
Rum

Hotel Kalura har över 84 rum, de flesta med havsutsikt Alla rum är för ickेरökare och inredda i olika färger. Alla gäster har en balkong, bad med dusch, WC, Bide, hårtork, telefon, minibar, TV och luftkonditionering alt. värme



Dubbelrum

Pris: Enkelrum med frukost fr.o.m. 65 €/natt
dubbelrum fmed frukost ör 2 personer 120€/natt



Enkelrum

Anmälan och info över mig eller direkt över hotell Kalura www.hotelkalura.com



Egen ditresa

Flyg till Sicilien, **Palermo** (99 km från Hotel Kalura) eller till **Catania** (175 km från Hotel Kalura)

Med **bil direkt** till Hotel Kalura. Bra är att hyra en liten bil för att självständigt kunna göra utflykter, det finns massor att se.

Med **tåg** direkt till Cefalù.



Kurs

Nia, Pilates, Yin-Yoga & Fascia Fitness under 5 dagar 2,5-3 timmar /förmiddag, Eftermiddagen ledig för sol, bad och utflykter.

Maten på hotellet är jättegod och utsikten fantastisk och i Cefalù finns det också många trevliga „Ristorantes“ på gångavstånd.

Nia, pilates, fascia fitness, yoga och reshjälp: 320€

Hjärtligt välkommen!

