

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 Herz-Kreislaufsystem, steigern ihre Balance, verjüngern ihre Gelenke, bauen ihre Muskeln auf, stärken ihre Körperwahrnehmung und ihre Selbstbewusstheit.

Nia ist für alle die Menschen geeignet, die eine Alternative zu den herkömmlichen, Fitness-Stunden suchen. Für eine Nia-Stunde gibt es keinerlei Voraussetzungen, Spaß an Bewegung reicht – alle sind willkommen!

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 eine Art Faszien Training.

WAS IST FASZIEN TRAINING?

Nia, Yin Yoga und Pilates sind alles Faszientraining! Dehnbarkeit, Beweglichkeit, Balance, Kraft, Hüpfen, Schnelligkeit, Körperwahrnehmung, Massage - auf verschiedene Arten macht uns stärker und beweglicher. Wer sich nicht bewegt - verklebt!

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 und Yin Yoga
Trainerin**

- * 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 Süd-Deutschland 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 Wimpfen

Mobil: +49-171-4147567

Am Henschelberg 8/1, 74821 Mosbach

Mail: ulrika@nia-online.de www.nia-online.de



Pilates Yin Yoga Meditation



Kloster Bad Wimpfen
www.kloster-bad-wimpfen.de

6-7 Juni 2026

3-4 Oktober 2026

www.nia-online.de

Kloster Bad Wimpfen

Seminar: Nia, Pilates, Yin Yoga, Faszien Training, Entspannung, Meditation und mehr mit Ulrika Eiworth www.nia-online.de



Seit 2008 wird das ehemalige Benediktinerkloster in Bad Wimpfen geführt als geistliche Bildungsstätte im Auftrag des Malteserordens. Das Haus steht allen offen. Die Kirche und der **Kreuzgang** laden zum Verweilen ein. Besucherinnen und Besucher können, sofern sie das möchten, am Tagesablauf des Klosters und an Veranstaltungen teilnehmen. Das Kloster steht den Gruppen der Malteser, kirchlichen Gruppen und Vereinen sowie Unternehmen als Tagungsort zur Verfügung. Zukünftig wollen wir das Kloster verstärkt als einen Ort zur Entwicklung und Förderung von Nachhaltigkeitsprojekten nutzen. Als einen Raum, um Nachhaltigkeit erlebbar zu machen und das Bewusstsein dafür zu stärken.

Seminar Samstag ab 10:00 bis Sonntag

16:00 Kursgebühr 150€

6-7 Juni und 3-4 Oktober 2026

Bitte Anmeldung und Info über Ulrika Eiworth,
ulrika@nia-online.de Mob.0171/4147567

Ablauf Samstag:

10:00-12:00 Präsentation + Nia Stunde

12:15-13:45 Mittagessen

13:45-15:45 Spaziergang und Pilates

15:45-16:00 Tee-Pause

16:00-18:00 Yin Yoga und Meditation

18:15 Abendessen

Ablauf Sonntag:

08:00 Frühstück

09:30-11:00 Bewegung mit Theorie und Praxis

11:00-12:00 Faszientraining

12:15-13:45 Mittagessen

13:45-15:30 Herzchakra-Meditation im Garten

15:45 Abschluß

Preise: Übernachtung pro **Zimmer** und Nacht
Einzelzimmer mit Waschbecken + DU/WC auf dem Flur 65,00 €

Einzelzimmer mit DU/WC 78,00 €

Doppelzimmer mit Waschbecken + DU/WC auf dem Flur 104,00 €

Doppelzimmer mit DU/WC 118,00 €

Verpflegung/Tag:

Vollpension 38,00 €

Zusätzlich Mittagessen am Sonntag (4-Gänge)

inkl. Tafelwasser 17,00 €

Verpflegung für das ganze Wochenende: 55€

Unterkunft und Verpflegung bitte direkt über das Kloster Bad Wimpfen reservieren.



Mein Zimmer Kontingent:

11 Einzelzimmer mit Dusche und WC

3 Einzelzimmer mit Dusche im Zimmer (Toilette auf dem Gang)

6 Einzelzimmer mit Etagendusche/WC

(9 Einzelzimmer mit eigene Bad für 6-7 Juni sind schon reserviert)

Adresse

Kloster Bad Wimpfen

Lindenplatz 7

D - 74206 Bad Wimpfen

Tel. [07063 97040](tel:0706397040)

Fax 07063 970414

kloster.badwimpfen@malteser.org

Es gibt Möglichkeiten mit dem **Zug** direkt nach Bad Wimpfen zu fahren und natürlich auch mit dem **Auto**.



**Herzlich Willkommen nach
Bad Wimpfen!**

