

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 Herzkreislaufsystem, steigern Ihre Balance, verjüngen Ihre Gelenke, bauen Ihre Muskeln auf, stärken Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Selbstbewusstsein.

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

Unterricht 2026: über www.VHS-Mosbach.de
Montags ab 19.01 Pilates & Yin Yoga 16:30-17:30
Hardbergschule Nia Dance 17:40- 18:40
Mittwochs ab 21.01 Pilates & Yin Yoga
Müller-Gut.Schule Nia Dance 18:00-19:00

Mittwochs 10:30-12:00
Heidelberg Aera Nia und Yoga/Pilates



Ulrika Eiworth
Lic. Nia black belt & Pilates, Faszien 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 Süddeutschland 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

Bildungshaus Neckarelz

Schweden Masesgården

Griechenland Kefalonia

2026

www-nia-online.de

Kloster Bad Wimpfen



2026

6-7 Juni

3-4 Oktober

Seit 2008 führen wir das ehemalige Benediktinerkloster in Bad Wimpfen als geistliche Bildungsstätte im Auftrag des Malteserordens. Das Haus steht allen offen.

Seminar: Nia, Pilates, Yoga, Entspannung, Meditation und mehr mit Ulrika Eiworth
Samstag ab 10:00 bis Sonntag 16:00 Kursgebühr 150€
Anmeldung und Ablauf bitte über Ulrika Eiworth, ulrika@nia-online.de

Preise: Übernachtung pro Zimmer und Nacht
Einzelzimmer DU/WC auf dem Flur 65,00 €
Einzelzimmer mit DU/WC 78,00 €
Doppelzimmer mit DU/WC auf dem Flur 104,00 €
Doppelzimmer mit DU/WC 118,00 €
Vollpension 38,00 € inkl. Wasser
Zusätzlich Mittagessen am Sonntag (4-Gänge)
kloster.badwimpfen@malteser.org

Bildungshaus Neckarelz



31.01-01.02

3 Plätze frei
25-26 April
Ausgebucht,
Warteliste

7-8 November
4 Plätze frei

Nia, Pilates, Yoga, Faszien und mehr. Eine Mix aus Praxis und Theorie, jeder kann mitmachen.
Samstag 10:00-Sonntag 15:00.
Anmeldung über www.bildungshaus-neckarelz.de
EZ mit VP und Seminar 250€, 240€ in DZ

Griechenland Kefalonia



2026

19-26 September

Ausgebucht,
Warteliste

1987 eröffneten die Brüder Vangelis, Makis und Panagis in einem alten Orangenhain 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 traumhafte **Strand** liegt 300 Meter (3 Minuten bergab, 7 Minuten bergauf) vom Hotel entfernt. Auf 3 Kilometern Länge verteilen sich Sand- und Kiesabschnitte und kleine Buchten, es gibt auch FKK für die die es wünschen.

Unser schöne großer **Trainings-Raum** liegt in einem Olivenhain mit Sicht aufs Meer.



Seminar: Nia, Pilates, Yin Yoga & Faszien
Training ca. 3 Stunden/Tag an 5 Vormittagen.
Ein Tag Mitte der Woche ist frei für gemeinsame Ausflüge der nur relaxen. **Kursgebühr:** 360€

Kosten:

Preise Pension Trifilli www.pension-trifilli.com

Übernachtung pro Woche mit Frühstück und 5x Abendessen: 400 € in Doppelzimmer, 543€ in Einzelzimmer. (Preise 2025)

Schweden Masesgården



2026

02-09 August

Nia Woche

Masesgården am Siljan-See, einem Bio-Hotel mit gesundem Programm, liegt in einer Pippi Langstrumpf Landschaft. Vegetarische Kost, Schwedensauna, asiatische Heilkunst, Nordic Walking, Pilates, Langlauf, Fahrrad-Touren, Wasser-Gymnastik, Yoga und Massagen aller Art.

Einen ganz besonderen Reiz bietet ein Saunahäuschen direkt am See und wenn man dann vor Wärme glüht, ist der Siljan See genau die Abkühlung, die sich der Kreislauf wünscht.



Das Essen wird sehr frisch und ökologisch zubereitet. Die Zimmer in Masesgården sind gemütlich. Kleine Häuschen, mit Balkon oder Veranda. Man trifft sich mit den anderen im Speiseraum oder anderen schönen Aufenthaltsräumen.

Anreise: Die Anreise zu www.masesgarden.se ist ganz unkompliziert, Flüge nach Stockholm/Arlanda, von Arlanda, Sky City geht es mit dem Zug, 3 Stunden, nach Leksand wo man abgeholt wird.

Kursgebühr: 60€ für 5x2 Stunden Unterricht. VP mit Übernachtung und Sportprogramm ab ca. 850€

Välkommen!