

Nia, Pilates, Yin Yoga und Faszien-Fitness

Nia – "Tanz der Sinne" ist ein ganzheitliches dynamisches Fitness- und Wellnesskonzept für Körper, Geist und Seele. Es ist eine spannende, abwechslungsreiche Mischung aus fernöstlichen und westlichen Bewegungsformen und verbindet auf einzigartige Weise Tanz, Kampfsportarten, Yoga und Körpertherapien miteinander: ein **Niales Faszientraining**.

Nia ist geeignet für alle Menschen, die Spaß an Bewegung haben. Ohne daran zu denken kräftigen Sie Ihre gesamtes Herzkreislauf-System und verbessern Ihre Beweglichkeit, Kraft, Dehnbarkeit und Balance.

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode für den Beckenboden und zur Stabilisierung 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 Kraft, Dehnbarkeit, Beweglichkeit und Balance verleiht. Wir werden viele Übungen aus dem Faszien-Training machen und Faszien - Massagen ausprobieren.

Yoga und Yin Yoga: Wir werden uns mit Yoga-übungen vertraut machen, uns lange dehnen wie in Yin-Yoga und auch damit „spielen“ - alles für die Faszien, damit wir noch beweglicher werden.

Am Samstagabend genießen wir eine sanfte Yin-Yoga-Stunde mit Entspannung. Der Workshop ist für alle, Anfänger wie Fortgeschrittene.

Infos: www.nia-online.de

Es freut sich auf Ihr Kommen:

Ulrika Eiworth

Bitte mitbringen:

Genügend bequeme Sportkleidung und eine Matte. Sie brauchen keine Schuhe.

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid, ob Sie vegetarische Kost wünschen!

PROGRAMM

Samstag, 31. Januar 2026

	Anreise, Begrüßung
10:00 Uhr	Vorstellungsrunde I. Einheit
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	II. Einheit
15:00 Uhr	Nachmittagskaffee
15:30 Uhr	III. Einheit
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	IV. Einheit

Sonntag, 01. Februar 2026

08:00 Uhr	Frühstück (nur für Übernachtungsgäste)
09:00 Uhr	V. Einheit
10:30 Uhr	Tasse Kaffee/Tee
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	VI. Einheit
15:00 Uhr	Nachmittagskaffee anschließend
15:30 Uhr	Seminarauswertung
16:00 Uhr	Abreise

Veranstaltungsort/Anmeldung:

Bildungshaus Neckarelz
Martin-Luther-Str. 14
74821 Mosbach
Tel. 06261 6735402
FAX: 06261 6735410
E-Mail: info@bildungshaus-neckarelz.de

Leitung:

Leitung: Ulrika Eiworth, Nia Black Belt, Yoga, Pilates und Faszien Trainerin www.nia-online.de

Kosten:

250,00 € im EZ, Kursgebühr und Verpflegung
240,00 € im DZ, Kursgebühr und Verpflegung
Das Zimmer steht bis zum Ende des Seminars zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unsere AGB im Halbjahresprogramm.

Seminarbeginn:

Samstag, 31.01.2026 10:00 Uhr

Seminarende:

Sonntag, 01.02.2026 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.01.2026

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen und
wünschen Ihnen einen angenehmen
Aufenthalt!**

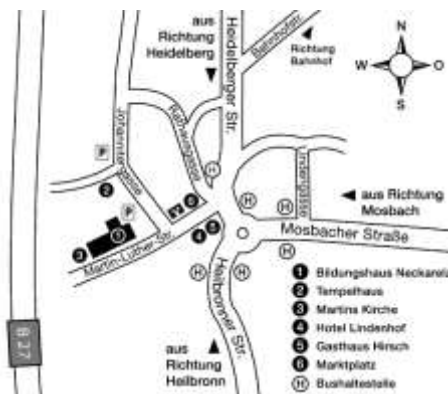
Und so finden Sie uns:

Mit dem PKW

Das Bildungshaus liegt mitten in Neckarelz, einem Stadtteil von Mosbach. Folgen Sie aus allen Richtungen kommend den Schildern „Neckarelz“. In der Ortsmitte am Kreisverkehr (Gasthaus Hirsch) biegen Sie in die Martin-Luther-Str. 14 (s. Skizze). (Von Buchen kommend ganz durch Mosbach hindurch-fahren). Parkplätze in unserem Innenhof oder in der Johannitergasse.

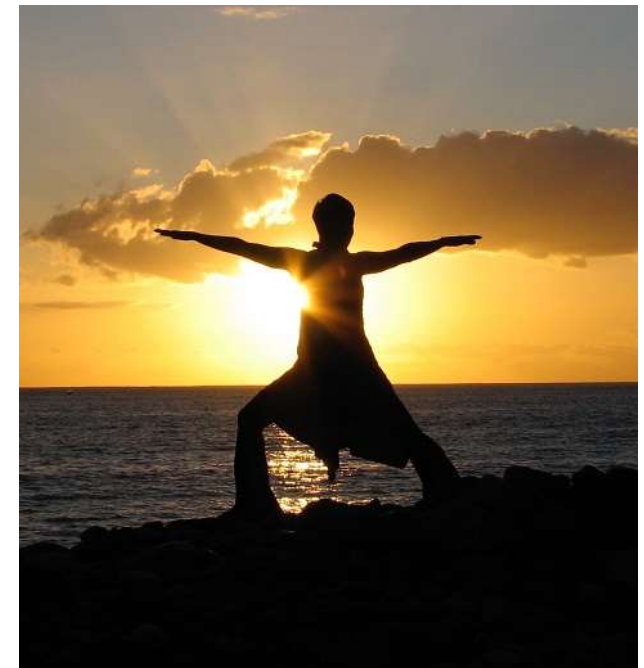
Mit der Bahn

Neckarelz hat gute Bahnverbindungen. Vom Bahnhof „Neckarelz“ zum Bildungshaus sind es ca. 1,1km. Fahren Sie mit dem Linienbus 2 Stationen bis „Lindengasse“ oder mit dem „Stadtbus“ bis „Neckarelz Marktplatz“. Von den Haltestellen erreichen Sie das Bildungshaus in wenigen Minuten zu Fuß.



Bildungshaus Neckarelz

Martin-Luther-Str. 14
74821 Mosbach – Neckarelz
Tel. 06261 6735 – 402
FAX 06261 6735 – 410
www.bildungshaus-neckarelz.de



Bildquelle: Ulrika Eiworth

Nia, Pilates und Yin Yoga

31. Januar - 01. Februar 2026

