

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, 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, Massagen 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:

Dienstags, private Gruppe

Pilates und Yin Yoga 08:30-09:30

Mittwochs über VHS Mosbach

Pilates & Yin Yoga 17:00-18:00

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
- * 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
- * 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.

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 + 2027

www.nia-online.de

Kloster Bad Wimpfen



2026
3-4 Oktober
2027
17-18 April
6-7 November

Seit 2008 führen wir das ehemalige Benediktinerkloster in Bad Wimpfen als geistliche Bildungsstätte im Auftrag des Malteserordens. Das Haus steht allen offen. Max 20 Teilnehmer

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

Preise 2026 Übernachtung pro Zimmer und Nacht
EZ mit DU/WC auf dem Flur 67,70 € inkl. Kurtaxe
EZ mit eigene DU/WC 80,70 € inkl. Kurtaxe
DZ/Person ab 54,70€ inkl. Kurtaxe
Verpflegung/Person für das ganze Wochenende
inkl. Kaffee und Kuchen am Samstag 62,50€
kloster.badwimpfen@malteser.org

Bildungshaus Neckarelz



7-8 November
2 Plätze frei
2027
06.02-07.02
Ein Platz frei
01.05-02.05
09.10-10.10

Nia, Pilates, Yoga, Faszien und mehr. Eine Mix aus Praxis und Theorie, jeder kann mitmachen. Max 22 Teilnehmer
Samstag 10:00-Sonntag 15:00/16:00.
Anmeldung über www.bildungshaus-neckarelz.de
EZ mit VP und Seminar 250€, DZ 240€ (Preise 2026)

Griechenland Kefalonia



2026
19-26 September,
Ein Zimmer frei
2027
18-25 September
25.09-02.10

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 3 Gang: 427 € in Doppelzimmer, 543€ in Einzelzimmer. (Preise 2026)

Schweden Masesgården



2026
02-09 August
Nia/Pilates/Yoga
Nur freie Doppelzimmer

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. 950€

Willkommen, Välkommen!