

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, Yin Yoga und Faszien 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 Presenter auf Kongressen. Nia, Pilates und Yin Yoga Trainerin in Sport- Studios und in Wellness Hotels in Deutschland, Spanien, Italien, Schweden, Griechenland und Frankreich.

Mobil: +49-171-4147567

Am Henschelberg 8/1, 74821 Mosbach

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

Nia Pilates Yin Yoga Meditation



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

3-4 Oktober 2026

2027
17-18 April
16-17 Oktober

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.

Innenhof



Unsere schöne Seminarraum

Samstag 10:00 bis Sonntag 16:00

Kursgebühr 150€ .

2027 Samstag 10:00- Sonntag 15:00

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

Ablauf Samstag:

- 10:00 Präsentation und Nia Stunde
- 12:15 Mittagessen in Refektorium
- 13:30 Spaziergang entlang Neckar
- 14:00 Pilates Training
- 15:00 Kaffee mit Kuchen/Refektorium
- 15:30 Gespräch, Nia Floorplay + Übungen
- 17:30 Niastunde
- 18:30 Abendessen/Refektorium
- 19:30 Yin Yoga und Entspannung

Ablauf Sonntag:

- Ab 08:00 Frühstück
- 09:30 Gesprächsrunde, Nia Stunde
- 10:45 Kaffee und etwas Süßes
- 11:15 Faszientraining alt. 6 Energien
- 12:15 Mittagessen in Refektorium
- 13:30 Herzchakra-Meditation o.ä.
- 14:15 Pilates und Yin Yoga
- 15:30 Abschlußrunde

Der Kursplan kann sich etwas ändern aber die Themen bleiben.

Mein Seminar ist für Anfänger wie für Geübte. Jeder ist willkommen!

Preise: Übernachtung inkl. Kurtaxe und alle Mahlzeiten pro Person und Nacht

Einzelzimmer mit Waschbecken + DU/WC auf dem Flur 130,20 € (inkl. alle Mahlzeiten)
Einzelzimmer mit DU/WC 143,20 €
Doppelzimmer/Person ab 117,20 €

Unterkunft und Verpflegung wird direkt über das Kloster Bad Wimpfen reserviert, die Seminar Anmeldung bei mir bitte mit u.a. Mailadresse, Mobilnummer und Zimmerwunsch. Ich schicke gerne eine Anmeldeformular.

Adresse

Kloster Bad Wimpfen
Lindenplatz 7
D - 74206 Bad Wimpfen Tel. [07063 97040](tel:0706397040)
Fax 07063 970414
kloster.badwimpfen@malteser.org

Es gibt gute Möglichkeiten mit dem **Zug** direkt nach Bad Wimpfen zu fahren und natürlich auch mit dem **Auto. Kostenlos** parken direkt am Kloster..

Bitte Yoga oder Pilatesmatte, Wasserflasche, eine kleine Decke und gerne auch eine Yogakissen mitnehmen.



Herzlich Willkommen nach Bad Wimpfen!