

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 kräftigst Du Dein gesamtes Herzkreislauf-System, steigerst Deine Balance, verjüngst Deine Gelenke, baust Deine Muskeln auf, stärkst Deine Körperwahrnehmung und Deine Selbstbewusstsein. Nia ist eine geNIAle Faszientraining!

Für eine Nia-Stunde gibt es keinerlei Voraussetzungen, **Spaß an Bewegung** reicht – alle sind willkommen!

WAS IST FASZIEN TRAINING?

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

WAS IST YIN YOGA?

Yin Yoga ist ein **ruhige Yogaform** wo Du lange in die verschiedene Asanas bleibst, entspannst und dehnst.

WAS IST PILATES?

Pilates ist eine sanfte und effektive 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 Deinem Körper unabhängig von Deinem Alter und Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende und Faszienfreundliche Weise verbesserst Du Deine Körperhaltung, Koordination, Konzentration, Atmung und Ausdauer.



Ulrika Eiworth

**Lic. Nia black belt, Yin Yoga,
Faszien & Pilates Trainerin**

**Erste Nia-Trainerin in
Süddeutschland !**

- * Studium in Pädagogik/Psychologie und Kinder- und Jugend-Psychiatrie (Universität Heidelberg und Göteborg)
- * Lizenz als Fachübungsleiterin in Behinderten- Sport (Universität Heidelberg)
- * 6 Jahre Tätigkeit im 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
- * NLP (Synapse, Stuttgart)
- * **1998 Nia White Belt Ausbildung** in Hamburg
- * **2000 Nia Blue Belt** in Portland, USA
- * **2001 Nia Brown Belt** in Portland, USA
- * **2003 Nia Black Belt** in Portland, USA
- * 2002 Pilates Ausbildung (Polestar und Safs-Beta)
- * 2003 Power-Yoga Ausbildung (Schweiz)
- * Organisatorin für die Nia Ausbildung in Deutschland mit Debbie und Carlos Rosas aus Portland, USA.
- * Mehrere Jahren Organisatorin für die Nia Ausbildung in Süddeutschland mit Ann Christiansen www.anniann.com
- * Nia, Pilates und Power Yoga Trainerin in Sport- Studios, auf Conventions und in Wellness-Hotels in Deutschland, Spanien, Schweden und Frankreich.
- * 2008 Ausbildung zu Ernährungscoach
- * 2010 Zumba Basic und Gold Instructor
- * 2014 Hatha Yoga Ausbildung, Bad Rappenau
- * 2015 Nia Faszien Kurse bei Robert Schleip/München
- * 2016 Yin Yoga Ausbildung in Bad Wimpfen
- * 2019 Nia First Degree Black Belt

Tel: 06261/6742474, Mob. **0171/4147567**

Am Henschelberg 8/1, 74821 Mosbach

Email: Ulrika@nia-online.de

Nia & Yin Yoga Pilates & Faszien Griechenland Kefalonia



www.pension-trifilli.com

**19.09-26.09.2026 Ein
Einzelzimmer frei!**

18.09-25.09. 2027

25.09-02.10.2027

www.nia-online.de

Griechenland-Kefalonia!



Seit über 200 Jahren lebt die Familie Dimitratos in Lourdata. Generationen bewirtschafteten die fruchtbaren Äcker am Fusse des Aenos, dem höchsten Berg Kefalonien.

1987 eröffneten die Brüder Vangelis, Makis und Panagis in einem alten Orangerhain 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 **Strand** ist traumhaft, 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 180 m² großer **Trainings-Raum** liegt in einem Olivenhain mit Sicht aufs Meer.



Die Zimmer

sind ausgestattet mit Balkon, Dusche/WC und Telefon und Klimaanlage. Ein Kühlschrank steht den Gästen zur gemeinsamen Benutzung zur Verfügung.

Das **Frühstück** mit u.a. frische Obst, Yoghurt, Müsli, Brot, Marmeladen und Käse essen wir meistens draußen unter die Orangenbäumen und ist im Zimmerpreis dabei.

Der Taverna



Unter lauschigem Orangerhain bietet unsere Küche neben einheimischen Speisen, zubereitet mit eigenem kaltgepresstem Olivenöl, auch Vegetarisches aus eigenem biologischen Anbau.

Alle Gerichte werden ohne Fertigzutaten stets frisch zubereitet, Anforderungen an reizarme Ernährung (z.B. aufgrund von Allergien) werden gerne berücksichtigt. Besonders beliebt ist auch unser Frühstück mit eigenen hausgemachten Marmeladen (Bergamotte, Mandarine, Feige und mehr...).

Was erwartet Dich?

Viel Bewegung, sonnen, baden.. Nia, Pilates, Yin Yoga & Faszien Training ca. 3 Stunden/Tag an 5 Vormittagen. Ein Tag Mitte der Woche ist frei.

Kosten Pension Trifilli: Preise 2026!

Übernachtung mit Frühstück und 5x Abendessen/Person: 427€/Woche in Doppelzimmer, 543€ in Einzelzimmer.

Anreise: Direktflug ab München & Frankfurt nach Kefalonia mit Condor und Lufthansa
Verschiedene Flüge auch über Athen.

Info: <https://pension-trifilli.com/anreise/>

Der Flughafen liegt nur 15 Km entfernt von Hotel. Bustransfer oder Taxi zum Hotel.

Kursgebühr: 360€ inkl. Organisation
Infos und Anmeldung bitte bei Ulrika.



Herzlich Willkommen!

Välkommen, Welcome!