

## **Nia mit Silke van Dyken**

**Nia** ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, entwickelt von Debbie und Carlos Rosas aus den USA. Sie wollten einen Weg finden, wie man auf körperschonende Weise fit werden kann und orientierten sich an der natürlichen Funktion der menschlichen Anatomie.

Seit Beginn ihrer Zusammenarbeit 1983 studierten sie asiatische Kampfkünste und Bewegungsformen wie Tai Chi, Taek Kwon Do, Aikido und Yoga. Außerdem Tanzformen wie Modern Dance und Jazz Dance sowie die Körpertherapien Feldenkrais und Alexander Technik. Aus dieser Mischung westlicher und östlicher Bewegungsformen entwickelten sie dieses einzigartige Fitnessprogramm - **Nia**.

Alles hat im **Nia** seinen Raum und verbindet sich zu einem ausgewogenen Erlebnis, welches den Körper, den Geist, Emotionen und die Seele anspricht.

**Nia** weckt Leidenschaft, Spiel, Leichtigkeit und Freude an der Bewegung. Gleichzeitig etwas sehr Starkes und Kraftvolles.

Ein Einstieg in die **Nia** Stunden ist auch ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich.

Weitere Informationen über **Nia** finden sie unter [www.nia-ostfriesland.de](http://www.nia-ostfriesland.de)

