

Herzlich willkommen beim Nia Kursangebot im ISV Emden mit Silke van Dyken

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, bei dem die Freude an der Bewegung an Stelle von Leistungsdenken tritt. Nia beinhaltet die Anmut und Spontanität des Tanzes, die fließenden Bewegungen des Tai Chi, ebenso wie die Präzision und konzentrierte Kraft des Tae Kwon Do. Nia enthält die bewusste Ausdehnung und Balance des Yoga und die heilende Präsenz integrativer Körpertherapien. Im Tanz wird die Achtsamkeit bewusst auf den Körper gelenkt, so dass durch Erspüren, Beobachten und Wahrnehmen eine Vielzahl an Sinnesimpressionen erfahrbar wird. Achtsamkeit ist so essentiell wichtig für unser Wohlbefinden. Achtsamkeit hilft die Grenzen körperlicher Leistungsfähigkeit zu respektieren, zu schützen und zu schätzen. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich !!!
Einfach mittanzen und ausprobieren...

Ich freue mich auf Dich

Silke van Dyken

(lizenzierte Nia Trainerin, Physiotherapeutin , Yoga Übungsleiterin)



Weitere Informationen über das Nia Kursangebot im ISV Emden findest Du hier:

<http://www.isv-emden.net/index.php?page=nia>

Weitere Informationen zu Nia mit Silke van Dyken: www.nia-ostfriesland.de