

**In Nae e.V.**

*Nia - getanzte Lebensfreude*



Wer Lust auf Bewegung zu Musik und ein positives Körpergefühl hat, sollte es einmal mit Nia probieren.

**Nia (Neuromuscular Integrative Action)** ist neu bei In Nae e.V. in der Südstadt. Eine gute Ergänzung zum bereits bestehenden Trainingsangebot der Frauenselbstverteidigungs- und Kampfkunstschule, da sich viele Aspekte daraus bei Nia wiederfinden.

1983 in den USA entwickelt, verbindet Nia Elemente aus verschiedenen Kampfkünsten, Tanzstilen und Gesundheitsübungen, wie Tai Chi, Taekwondo, Aikido, Jazz Dance, Duncan Dance, Modern Dance, Yoga und Feldenkrais.

Musik ist ein fester Bestandteil des Trainings. Sie hilft Emotionen zu wecken, die dann, zwar nach einer richtungsgebenden Choreographie, aber mit Raum für die eigene Interpretation tanzend ausgedrückt werden können. Da die Bewegungsabläufe von der Trainerin vorgetanzt werden, ist es, ähnlich wie beim Aerobic, möglich auch ohne genauere Kenntnis der Choreographie mitzutanzten.

Langsame meditative Sequenzen und auch schnellen Rhythmen begleiten die Bewegungsabläufe aus den verschiedenen Tanz-, Kampfkunst- und Gesundheitssystemen. Getanzt wird in bequemer Kleidung und am besten barfuß, um die komplette Fußmuskulatur anzusprechen. Jede Bewegung soll angenehm sein, Spaß machen, und im Hier und Jetzt stattfinden. Und so ganz nebenbei verbessern sich Koordination, Konzentration und Kondition.

Nia startet 2019 bei In Nae mit zwei Workshops, die von Trainerin Katrin Dornblüth gehalten werden. Sie tanzt Nia, das sie in Südafrika entdeckte, seit 2006 und empfindet es "sättigend, nährend, heilend und inspirierend". Für sie ist Nia ein Tanz durch das Leben, und das möchte sie in ihren Workshops gerne weitergeben.

Termine:

Samstag, den 23.02.2019 10.00 - 11.30 Uhr: Nia und die 9 Bewegungsformen

Samstag, den 06.04.2019 10.00 - 11.30 Uhr: Joy of Movement

Mehr Infos und Anmeldung unter [www.innae.de](http://www.innae.de) oder 0721/9339379

In Nae e.V.

Augartenstraße 1

76137 Karlsruhe