



Nia

Tanz der Sinne

Nia steht für **Neuro Intramuskuläre Arbeit** und ist eine ganzheitliche- und gelenksschonende Tanz- und Bewegungsform **ohne Leistungsdruck**. Was zählt ist die **Freude an der Bewegung**. Oestliche und westliche Bewegungsformen werden zu einem holistischen Bewegungsprogramm verbunden, das den Menschen als Ganzes anspricht.

Ziele des Kurses

- Steigerung der Gelenkmobilität, der Kraft und der Koordination
- Selbstwahrnehmung, Aufmerksamkeit, Bewusstsein werden gestärkt
- Freude am Tanzen und am Leben

Kursinformationen

Jeweils am Dienstag, 12.15 – 13.15 Uhr

Kursleitung: **Cécile Hausammann**, Dipl. Bewegungspädagogin

Kurskosten

Gymnastikabo für 12 Monate

CHF 1'045

Gymnastikabo mit Sommerpause

CHF 915.-

Kursort

DIE INSEL

Leonhardsstrasse 53

4051 Basel

www.dieinsel.ch

Anmeldung: Gerne beraten wir Sie per Telefon unter **061 272 75 95**
oder per E-Mail **fitness@dieinsel.ch**