

Getanzte Lebensfreude

 **Nia & mehr**

Kurse · Wochenenden · Reisen

Sabina Gade · 2018

Nia Getanzte Lebensfreude

Möchtest du eintauchen in dein Körperbewusstsein,
professionell angeleitet & begleitet von Musik aus aller Welt,
um aufzutauchen mit frischer Energie?

Elemente aus Tanz, traditionellen Kampfkünsten
und heilenden Körpertherapien verschmelzen
zu einem sinnlichen Erleben purer Lebensfreude.

Eine Nia-Stunde bringt dich unmittelbar ins Hier & Jetzt,
in deinen Körper, raus aus dem Kopf. Sie beginnt sanft,
wird feuriger & klingt mit einer wohltuenden Phase am Boden aus.

In einfachen, sich wiederholenden Schrittfolgen bestimmst du
die Intensität deiner Bewegungen. Nia zu genießen ist somit
unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Vorkenntnissen.

Nia ist nicht gleich Nia. Ganzheitlich bewegt werden in Nia Körper,
Geist, Seele & Emotionen. Durch meine Art des Unterrichtens
möchte ich besonders deine Seele ansprechen.

Ein Erfahrungsschatz aus über 20 Jahren Tanz, Körperbewusstsein,
Achtsamkeit und Persönlichkeitsentfaltung liegt meinen Seminaren
zugrunde. Seit 18 Jahren unterrichte ich Nia mit großer Freude.

Die beste Antwort auf alle Fragen lautet – einfach ausprobieren!

Fühle dich herzlich willkommen, so wie du bist.

Ich freue mich auf dich!



Sabina Gade

liz. Nia-Brownbelt-Lehrerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemische Therapeutin

Theodor-Storm-Str. 12
21337 Lüneburg
Tel.: 0 41 31 - 30 35 65
mail@sabina-nia.de

Bankverbindung

IBAN DE 3020 0300 0000 1527 5530 · BIC HYVEDEMM300

Nia Kurse

Nia am Montag

18.15 – 19.25 Uhr

8. Januar bis 12. März 8x = 105,- Euro (nicht am 12. & 26. Februar)

9. April bis 25. Juni 9x = 120,- Euro
(nicht am 30. April, 7. Mai & 21. Mai)

13. August bis 24. September 6x = 75,- Euro (nicht am 17. Sept.)

15. Oktober bis 17. Dezember 8x = 105,- Euro
(nicht am 5. Nov. & 3. Dez.)

Nia am Mittwoch

19.30 – 20.40 Uhr

10. Januar bis 14. März 9x = 120,- Euro (nicht am 14. Februar)

4. April bis 27. Juni 11x = 140,- Euro (nicht am 2. & 9. Mai)

15. August bis 26. September 6x = 75,- Euro (nicht am 19. Sept.)

17. Oktober bis 19. Dezember 9x = 120,- Euro
(nicht am 7. Nov.)

Adresse

KulturRAUM der Rudolf-Steiner-Schule · Walter-Bötcher-Straße 6

Anmeldung und Überweisung

Bitte schriftlich bis 2 Wochen vor Kursbeginn per Anmeldeformular bei gleichzeitiger Überweisung der Kursgebühr. Danke.

Alle Kurse sind zahlbar in zwei Etappen zu Beginn und Mitte des Kurses. Eine Probestunde ist kostenfrei.

Ein Einstieg ist auch in bereits laufende Kurse möglich.

Nia Workshops

„go with the flow“

3. März 2018 · 10.00 bis 14.00 Uhr · KulturRAUM · 40,- Euro
Ein sinnlicher, heilsamer und erdender Workshop mit Nia, freiem Tanz, Bewegungsmeditation & meditativem Dehnen

Um über weitere Workshops informiert zu werden, registriere dich gerne auf meiner Website www.sabina-nia.de.

Nia Wochenenden

... im Bio-Hotel Gutshaus Stellshagen

23. bis 25. Februar 2018

30. Nov. bis 2. Dezember 2018



„Getanzte Lebensfreude – go with the flow“

Dieser sinnliche, heilsame Fokus lädt dich ein, geerdet und getragen in den Fluss des Lebens hinein zu tanzen...

Lass' deine innere Sonne erstrahlen in der dunklen Jahreszeit! Spüre und genieße dich mit einer ausgewogenen Mischung aus Nia & freiem Tanz, Meditationen in Bewegung, den 5 Stadien der Selbstheilung und entspanntem Dehnen.

Seminar und Unterkunft

Freitag 17.00 – 18.30 Uhr

Samstag 10.00 – 13.00 Uhr und 16.30 – 18.00 Uhr

Sonntag 10.30 – 13.00 Uhr

Drumherum bleibt Zeit, die Natur, eine Massage aus dem vielfältigen Angebot, oder das morgen- und abendliche Programmangebot des Hauses zu genießen. Wir bewegen uns in einem wunderschönen Tanzraum mit Blick über die weiten Felder. Das renommierte Gutshaus befindet sich in idyllischer Alleinlage, 10 km entfernt vom Ostseebad Boltenhagen auf einem Kraftplatz. Es empfiehlt sich, Zeit mitzubringen. Das biologisch-vegetarische Gourmet-Bufferet ist unübertrefflich. Das geschmackvolle Saunahaus mit seinem Naturbadeteich und das gemütliche Kaminzimmer laden ein, die Zeit zu vergessen. Ein Tanzwochenende in Stellshagen ist wie Urlaub und wirkt lange, lange nach...

Kosten

Seminargebühr 170,- Euro / **Frühbucher** 150,- Euro

Für Frühbucher gilt Anmeldung und Überweisung
bis 15. Dezember 2017 / 30. August 2018.

Plus 2 Übernachtungen inklusive vollwertigem, biologisch-vegetarischem Frühstücks- und Abendbuffet, Sauna, Programmangebot des Hauses und Transfer vom / zum Bahnhof pro Person / pro Wochenende

Typ *Erde* mit Etagedusche EZ 190,- / DZ 146,- Euro

Typ *Garten* mit Etagedusche EZ 220,- / DZ 170,- Euro

(Gutsherrensuite mit 2 EZ, 1 DZ mit gemeinsamen Bad / WCs oder im Gartenhäuschen am Teich, 2 DZ teilen sich ein Bad)

Typ *Wasser* mit Dusche / WC EZ 248,- / DZ 200,- Euro

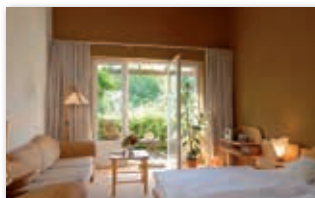
Typ *Himmel* mit Dusche / WC EZ 274,- / DZ 220,- Euro

Typ *Sonne* mit Dusche / WC EZ 286,- / DZ 234,- Euro

Anmeldung und Überweisung

Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert. Die Anmeldung wird mit Überweisung der Seminargebühr verbindlich (in 2 Etappen möglich). Eine Absage bis 3 Monate vor Seminarbeginn ist kostenlos. Bei anschließender Stornierung wird die Seminargebühr einbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird. Die Hotelkosten werden bei Abreise vor Ort gezahlt. Es gelten die Stornobedingungen des Hauses (bis 21 Tage kostenlos, anschließend 80%).

Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen.



Nia Wochenende

... im Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Parin
20. bis 22. April 2018



„Getanzte Lebensfreude – Erde“

Ankommen, loslassen, sich getragen und geerdet fühlen, alles fließen zu lassen... Eine wohltuende Mischung aus Nia, freiem Tanz, Bewegungsmeditationen, den 5 Stadien der Selbstheilung und entspanntem Dehnen lädt dich dazu ein. Ein heilsames Klangerlebnis im benachbarten Klangdom Seelendo ist ein besonderes Geschenk an diesem Wochenende. Lass' dich überraschen!

Das Gutshaus Parin liegt abgeschieden und verträumt in ca. 13 km Entfernung vom Ostseebad Boltenhagen. Der einzigartige Charme dieses baubiologisch restaurierten Hauses verzaubert. Wir bewegen uns auf edlem Schwingparkett mit Blick ins Grüne. Die Zimmer sind stilvoll und gemütlich. Das Gutshaus Stellshagen hat dieses Haus eigens für Gruppen kreiert, mit eigener Teeküche, Gutshauscafé und Fahrradverleih. Die Terrassen an den Teichen laden ein, die Ruhe der Natur zu genießen, oder zum gemütlichen Beisammensein. Auch hier ist das biologisch-vegetarische Gourmetbuffet exzellent.

Pariner Gäste sind eingeladen, das Saunahaus mit Naturbadeteich und das TAO-Gesundheitszentrum in Stellshagen (6 km) zu nutzen.

In Parin ist die kleine Holzofensauna im Zirkuswagen unter alten Bäumen ein Erlebnis für sich. Ganz neu und großzügig angelegt wurde ein 25 m langer Naturschwimmteich.

Es ist wunderschön dort. Herzlich willkommen!

www.gutshaus-parin.de

Seminarprogramm

Freitag 17.00 Uhr Begrüßungsrunde und Nia zum Ankommen

Samstag / Sonntag vor dem Frühstück sanftes Dehnen auf der Wiese

Vormittags 2½ bis 3-stündige Sequenzen

Nachmittags ist Zeit für einen Strandspaziergang, einen Besuch im Gutshaus Stellshagen, Sauna, Massage, oder Nichtstun, oder...

Samstag 18.00 – 19.00 Uhr Klangerlebnis im Seelendo

Änderungen vorbehalten

Kosten

Seminargebühr 160,- Euro / **Frühbucher** 140,- Euro

Für Frühbucher gilt Anmeldung und Überweisung bis 20. Januar 2018. Plus 2 Übernachtungen, inklusive Halbpension, vollwertig-vegetarisch biologisch in Buffetform, Sauna, Klangreise im Seelendo, Transfer vom / zum Bahnhof pro Person / pro Wochenende

Typ *Erde* mit Etagedusche EZ (klein) 122,- Euro

Typ *Wasser* mit Dusche / WC EZ 222,- / DZ 172,- Euro

Typ *Himmel* mit Dusche / WC oder Vollbad, Sofa, Schreibtisch, z.T. Terrasse EZ 238,- / DZ 192,- / **neu** 3-er 132,- Euro

Typ *Sonne* Zirbenholz-Zimmer mit Dusche / WC oder Vollbad, Sofa, Schreibtisch, Balkon oder Terrasse EZ 252,- / DZ 204,- / **neu** 3-er 140,- Euro

Anmeldung und Überweisung

siehe unter Nia-Wochenenden Stellshagen



Nia Tanzen & Urlaub

...im 4-Sterne Hotel Galanias auf Sardinien, Italien

5. bis 12. Mai 2018



Nia – getanzte Lebensfreude Fokus ‚Körperwahrnehmung‘

Wir tanzen auf 120 qm Holzschwingboden mit Blick in die Weite & aufs Meer und wohnen in geschmackvollen Zimmern in traditionell sardischem Stil. Das Hotel liegt auf einem sanften Hügel auf mehreren Ebenen, umgeben von einem liebevoll angelegten Garten, Schafsherden, weitem Land. Es sind 10 Minuten zu Fuß bis zu kraftvollen Naturstränden. Verwöhnt werden wir kulinarisch mit sardischen Köstlichkeiten am Frühstücksbuffet. Abends gibt es ein großes Vorspeisenbuffet und ein exzellentes 4-Gänge-Menü.

An 5 Tagen 3,5-stündige Workshops mit Nia, freiem Tanz, Bewegungsmeditation & wohltuenden Phasen am Boden, täglich meditatives Stretching vor dem Frühstück

Reisepreis 1.040,- Euro im ½ DZ ‚Standard‘ mit Bad / WC, Halbpension, Seminar, Sammeltransfer von / zum Flughafen Olbia, EZ-Zuschlag 320,-, DZ ‚Superior‘ auf Anfrage, zuzüglich Flug

Ausführliche Infos & wunderschöne Bilder, sowie **Buchung ausschließlich unter www.neuwege.com/8ITH0301** (Reisecode), Reiseveranstalter für bewusstes Reisen



nia Tanzen & Urlaub

... in Spanien an der Costa Brava

15. bis 22. September 2018



Wir tanzen direkt am Meer und mit Blick aufs Meer!
Das international renommierte Seminarhotel ‚Eden Roc‘
liegt ruhig, wie ‚altgewachsen‘ auf einem Felsen
in Sant Feliu de Guixols, 120 km nördlich von Barcelona.
24 Stunden Meeresrauschen sind garantiert, direkt vor deiner Nase!
Dieser Ort lädt ein, immer wieder zu kommen...

Das Seminar ‚go with the flow‘

Dieser Fokus, sinnlich und heilsam, verbindet sich mit Nia, freiem Tanz, Bewegungsmeditationen und wohltuenden Sequenzen am Boden. So ist es möglich, anzukommen, loszulassen, zu spüren..., dich geerdet, getragen, befreit und energetisiert zu erleben.
Tanze in deine Mitte hinein und mit ihr in den Fluss des Lebens ...

An 5 Tagen 2,5- bis 3-stündige Workshops vormittags in einem großen spanischen Tanzsalon mit unübertrefflichem Panoramameerblick & sanftes Dehnen vor dem Frühstück mit Blick aufs Meer
Die Nachmittage und ein Tag sind frei (Änderungen vorbehalten).
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Diese Kombination hat sich mehrfach bewährt und tut so gut. Schenke dir ein lebendiges Körpergefühl, Entspannung, Kraft und viel Freude!

Kostenbeispiel pro Person

½ DZ inkl. Halbpension, großes exzellentes Frühstücks- und Abendbuffet inkl. Hauswein & Wasser 512,- Euro, EZ-Zuschlag 139,-, Seminargebühr 260,-, plus Flug, Transfer, min. 10, max. 14 Frauen

Ausführliche Ausschreibung der Reise unter www.sabina-nia.de

Nia Tanzen & Urlaub

Pauschalangebote im Bio-Hotel Gutshaus Stellshagen

jeweils von Sonntag bis Freitag

18. bis 23. März • 1. bis 6. Juli • 4. bis 9. November



„Getanzte Lebensfreude“

Endlich gibt es die Gelegenheit, eine ganze Woche an diesem wohlthuenden Ort zu verbringen... zu tanzen, in Ruhe die vielfältigen Angebote des TAO-Gesundheitszentrums, ausgiebige Saunagänge, stundenlange Strandspaziergänge an den nahe gelegenen Naturstränden der Ostsee zu genießen, oder einfach zu sein. Nia, die Natur, der Ort an sich und das einzigartig leckere Bio-Bufferet, eingebunden in viel Zeit, ermöglichen absolute Erholung und Energetisierung.

Das Pauschalarrangement beinhaltet:

5 Tage Unterbringung inkl. Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100 % Bio-Qualität · 3 x 2,5 Stunden Workshops
Nutzung des Saunahauses und Naturbadeteichs · täglich freie Fahrradnutzung · Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm angeleitet vom Team des TAO Gesundheitszentrums
(z. B. Frühgymnastik, Yoga, Meditationen)

Programm

Sonntag 17.00 – 18.30 Uhr Begrüßungsrunde und leichtes Eintanzen
Montag, Dienstag und Donnerstag jeweils von 10.30 – 13.00 Uhr Workshops mit Nia, freiem Tanz und wohltuenden Sequenzen am Boden, Fokus ‚Körperwahrnehmung‘ · **Mittwoch** seminarfreier Tag
17.30 – 18.30 Uhr offene Nia-Stunde für alle Gäste

Kostenbeispiel

698,- Euro im DZ · 798,- Euro im EZ (pro Person, Typ *Wasser*)

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt **ausschließlich direkt im Gutshaus Stellshagen**, am besten telefonisch unter 038825 / 440 oder per E-Mail an info@gutshaus-stellshagen.de. **Eine frühzeitige Anmeldung empfiehlt sich.**

www.gutshaus-stellshagen.de

nia Anmeldung 2018

Kurs Montag bis

Kurs Mittwoch bis

Die Kursgebühr in Höhe von Euro überweise ich bis zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei Absage ab 2 Wochen von Kursbeginn wird die volle Kursgebühr berechnet, wenn kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.

Wochenende* in Stellshagen vom:

23. bis 25. Februar 2018 30. Nov. bis 2. Dez 2018

Wochenende* in Parin vom 20. bis 22. April 2018

EZ DZ Zimmertyp

Frühbucher

Tanzen & Urlaub* in Spanien vom 15. bis 22. September 2018

EZ DZ Gruppentransfer

* Die Seminargebühr (in 2 Etappen möglich) überweise ich bei Anmeldung. Mit der gruppeninternen Weitergabe der Adressdaten zur Bildung von Reisegemeinschaften bin ich einverstanden. Sollte das Seminar von der Organisatorin abgesagt werden müssen, wird die Anzahlung zurück erstattet. Der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung wird empfohlen.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-mail

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil und stelle die Seminarleiterin und Organisatorin von allen Haftungsansprüchen im gesetzlichen Rahmen frei. Dieses Seminar ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Sollte ich körperlich oder seelisch nicht voll belastbar sein, oder unter medikamentöser Behandlung stehen, kläre ich vorher mit meinem Arzt oder Therapeuten, ob eine Teilnahme an dem Seminar selbst zu verantworten ist und informiere die Seminarleiterin bei Anmeldung darüber. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen laut Ausschreibung an.

Datum / Unterschrift



Go with the flow...

www.sabina-nia.de