



Getanzte Lebensfreude
Kurse · Wochenenden · Reisen
Sabina Gade · 2017

*Bewegung ist Leben
Das Leben pulsiert
Der Körper tanzt
Der Kopf ist frei
Das Herz wird weit
Die Seele lächelt...*

Elemente aus Tanz, traditionellen Kampfkünsten
und Körperwahrnehmung verschmelzen mit Musik
zu einem sinnlichen Erleben purer Lebensfreude.

Eine Nia-Stunde beginnt sanft, wird feuriger und klingt mit einer
wohltuenden Phase am Boden aus. In einfachen, sich wiederholenden
Schrittfolgen entscheidest du dich für deine Intensität der Bewegung.

Nia zu genießen ist somit unabhängig von Alter,
körperlicher Fitness und Vorkenntnissen.

Ein Erfahrungsschatz aus über 20 Jahren Tanz, Körperbewusstsein,
Achtsamkeit und Persönlichkeitsentfaltung liegt meinen Seminaren
zugrunde. Seit 16 Jahren unterrichte ich Nia mit großer Freude.

Bitte lies ausführlich auf meiner Webseite. Es ist leider kein Platz im
Prospekt, um alles Wesentliche und Wichtige zu sagen.

Die beste Antwort auf alle Fragen lautet – einfach ausprobieren!
Letztendlich können Worte Nia nicht beschreiben.

Fühle dich herzlich willkommen, so wie du bist.
Sehr gerne berate ich dich auch telefonisch.



Sabina Gade

zert. Nia-Brownbelt-Lehrerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Bankverbindung

Hypo Vereinsbank Lüneburg · KTO 15 275 530 · BLZ 200 300 00
IBAN DE 3020 0300 0000 1527 5530 · BIC HYVEDEMM300

Nia am Montag 18.15 – 19.25 Uhr

- 9. Januar bis 3. April 11x = 140,- Euro (nicht am 13. & 27. Februar)
- 24. April bis 19. Juni 7x = 90,- Euro (nicht am 1. Mai & 5. Juni)
- 7. August bis 25. September 7x = 90,- Euro (nicht am 18. September)
- 23. Oktober bis 11. Dezember 7x = 90,- Euro (nicht am 6. November)

Nia am Mittwoch 19.30 – 20.40 Uhr

- 11. Januar bis 5. April 12x = 155,- Euro (nicht am 1. März)
- 26. April bis 21. Juni 9x = 115,- Euro
- 9. August bis 27. September 7x = 90,- Euro (nicht am 20. September)
- 25. Oktober bis 13. Dezember 8x = 105,- Euro

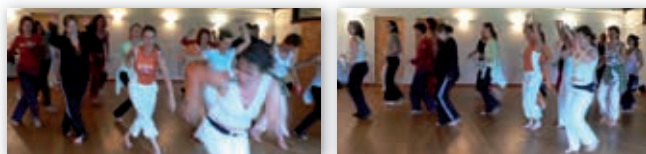
Adresse

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.



Nia Workshops

erscheinen spontan zum Frühjahr und Herbst auf meiner Webseite.
Registrierte dich gerne dort, um aktuelle Informationen zu erhalten.

Nächster Workshop 4. Februar 10.00 – 14.00 Uhr
,Body – Mind – Emotion – Spirit'

Nia Wochenenden

... im **Bio-Hotel Gutshaus Stellshagen**

10. bis 12. Februar 2017

3. bis 5. November 2017

8. bis 10. Dezember 2017



„Getanzte Lebensfreude“

Es erwartet dich eine sehr ausgewogene Mischung aus Nia und freiem Tanz, Meditation in Bewegung, den 5 Stadien der Selbstheilung und entspanntem Dehnen.

Diese Mischung ermöglicht es, dich intensiv zu spüren und zu genießen. Lass' deine innere Sonne erstrahlen in der dunklen Jahreszeit! Energetisierung und Entspannung sind garantiert.

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 30. November 2016 / 3. August 2017 / 8. September 2017.

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 182,- / DZ 138,- Euro

Typ *Garten* mit Etagedusche EZ 206,- / DZ 162,- Euro

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

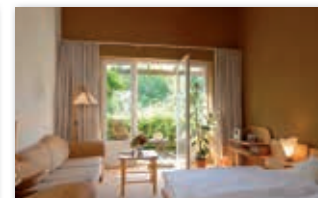
Typ *Wasser* mit Dusche / WC EZ 236,- / DZ 192,- Euro

Typ *Himmel* mit Dusche / WC EZ 262,- / DZ 212,- Euro

Typ *Sonne* mit Dusche / WC EZ 274,- / DZ 226,- Euro

Anmeldung und Überweisung

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen. 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.



Nia Wochenende

... im Bio- und Gesundheitshotel Gutshaus Parin
5. bis 7. Mai 2017



„Tanz dich frei im Mai“

Es erwartet dich eine wohltuende Mischung aus Nia & freiem Tanz, Bewegungsmeditation, 5 Stadien der Selbstheilung & entspanntem Dehnen. Die Workshops sind wie der Frühling selbst, erfrischend, energetisierend, kraftvoll & sanft. Ein meditatives, gehaltvolles Klangerlebnis im benachbarten Klangdom Seelendo ist am Samstag für uns gebucht. 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!

Seminarprogramm

Freitag 17.00 Uhr Begrüßungsrunde und Nia zum Ankommen
Samstag / Sonntag vor dem Frühstück sanftes Dehnen auf der Wiese
Vormittags 2 ½ 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 3. Februar 2017. 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) 120,- Euro
Typ *Wasser* mit Dusche / WC EZ 220,- / DZ 170,- Euro
Typ *Himmel* mit Dusche / WC oder Vollbad, Sofa, Schreibtisch, z.T. Terrasse EZ 236,- / DZ 190,- Euro
Typ *Sonne* Zirbenholz-Zimmer mit Dusche / WC oder Vollbad, Sofa, Schreibtisch, Balkon oder Terrasse EZ 250,- / DZ 200,- Euro

Anmeldung und Überweisung

siehe unter Nia-Wochenenden Stellshagen



... in Spanien an der Costa Brava

16. bis 23. September 2017



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 ‚Body – Mind – Emotion – Spirit‘

Mit Nia & freiem Tanz verbinden wir uns intensiv mit einer der Ebenen pro Tag, abschließend mit ‚all in one‘, der Mensch als ganzheitliches Wesen. Bewegungsmeditationen und wohltuende Sequenzen am Boden runden die Tanzerlebnisse ab. Freue dich darauf, dich klar, neu, energetisiert und vollständig zu erleben. Es kann viel getanzt, entdeckt, gespürt, geschwitzt und gelacht werden...

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

Kostenbeispiel pro Person

½ DZ inkl. Halbpension, großes exzellentes Frühstücks- und Abendbuffet inkl. Hauswein & Wasser 496,- Euro, EZ-Zuschlag 135,-, Seminargebühr 260,-, plus Flug, Transfer, min. 10, max. 14 Frauen

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Diese Kombination hat sich mehrfach bewährt und tut so gut! **Bitte lies die ausführliche Ausschreibung der Reise unter www.sabina-nia.de.**

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

14. bis 21. Oktober 2017



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 3-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 950,- Euro im ½ DZ ‚Standard‘ mit Bad / WC, Halbpension, Seminar, Sammeltransfer von / zum Flughafen Olbia, EZ-Zuschlag 235,-, DZ ‚Superior‘ auf Anfrage, zuzüglich Flug

Ausführliche Infos & wunderschöne Bilder, sowie **Buchung ausschließlich unter www.neuwege.com/7ITH0315** (Reisecode), Reiseveranstalter für bewusstes Reisen



Nia Tanzen & Urlaub

Pauschalangebote im Bio-Hotel Gutshaus Stellshagen

jeweils von Sonntag bis Freitag

9. bis 14. April • 25. bis 30. Juni • 1. bis 6. Oktober



„Getanzte Lebensfreude“

Endlich gibt es die Gelegenheit, eine ganze Woche an diesem wohl-tuenden 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 · 3x3 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 16.30 – 18.00 Uhr Begrüßungsrunde und leichtes Eintanzen

Montag, Dienstag und Donnerstag jeweils von 10.30 – 13.30 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

688,- Euro im DZ · 788,- 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: info@gutshaus-stellshagen.de. Eine frühzeitige Anmeldung empfiehlt sich.

Nia Anmeldung 2017

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:

10. bis 12. Feb. 3. bis 5. Nov. 8. bis 10. Dez.

Wochenende* in Parin 5. bis 7. Mai

EZ DZ Zimmertyp

Frühbucher

Tanzen & Urlaub* in Spanien vom 16. bis 23. September

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

Mobilnummer!

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 sinnvoll erscheint und informiere die Seminarleiterin zu Beginn des Seminars darüber. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen laut Ausschreibung an.

Datum / Unterschrift

*Tanze
und
spüre
dich*

