

getanzte Lebensfreude



 **nia** & mehr

Kurse · Wochenenden · Reisen
Sabina Gade · 2019

getanzte Lebensfreude

Jeder Mensch möchte glücklich & zufrieden sein
und vor allem gesund. Mir gelingt dies, wenn ich mich spüre,
auf meinen Körper höre, mir selbst Raum & Zeit gebe und dann auch
noch Freude habe bei dem, was ich tue, oder lasse.

Nia bietet genau dies an.

Es ist ein ganzheitliches Konzept, das dich auf allen Ebenen bewegt.
Einfache Schrittfolgen zu Musik aus aller Welt
werden professionell angeleitet. Aufgrund der verschiedenen Elemente
in Nia, hast du die Möglichkeit, ganz bei dir anzukommen
und dich rundum lebendig zu fühlen.

Seit 19 Jahren unterrichte ich Nia mit Begeisterung.
Sehr gern lasse ich die Funken auf dich überspringen!

Probiere dich aus mit Nia, jederzeit und kostenfrei. Wir tanzen in
einem schönen, großen Raum mit Schwingparkett und sehr guter
Akustik. Deine Teilnahme ist unabhängig von Alter,
körperlicher Fitness und Vorkenntnissen.

Ich freue mich auf dich!

In alle Seminarangebote fließt ein Erfahrungsschatz
aus über 20 Jahren Weiterbildung in Tanz, Bewegung,
Achtsamkeit und Persönlichkeitsentfaltung.

Umfangreiche Informationen zu Nia und meiner Person
findest du auf meiner Webseite www.sabina-nia.de
Hier kannst du auch meinen Newsletter abonnieren.
Oder rufe mich gerne auch einfach an.



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

Kurse

Nia am Montag

18.15 – 19.25 Uhr

7. Januar bis 1. April 12x = 155,- Euro (nicht am 4. März)
29. April bis 1. Juli 8x = 105,- Euro (nicht am 3. & 10. Juni)
19. August bis 28. Oktober 7x = 90,- Euro
(nicht am 9. & 16. September und 7. & 14. Oktober)
4. November bis 16. Dezember 6x = 80,- Euro
(nicht am 2. Dezember)

Nia am Mittwoch

19.30 – 20.40 Uhr

9. Januar bis 3. April 12x = 155,- Euro (nicht am 6. März)
24. April bis 3. Juli 8x = 105,- Euro (nicht am 1. Mai, 5. & 12. Juni)
21. August bis 30. Oktober 7x = 90,- Euro
(nicht am 11. & 18. September und 9. & 16. Oktober)
6. November bis 18. Dezember 7x = 90,- Euro

workshop

,go with the flow'

Samstag, den 16. Februar 2019

10.00 bis 14.00 Uhr

Kosten 50,- Euro

Ein sinnlicher, heilsamer und erdender Workshop mit Nia, freiem
Tanz, den 5 Stadien der Selbstheilung & meditativem Dehnen,
einfach eintauchen, abtauchen und Energie tanken...

Anmeldung

Bitte schriftlich bis 2 Wochen vor Kursbeginn per Anmeldeformular
bei gleichzeitiger Überweisung. Danke.
Alle Kurse sind zahlbar in zwei Etappen zu Beginn und Mitte
des Kurses. Eine Probestunde ist kostenfrei.
Der Einstieg ist jederzeit möglich, auch nach Kursbeginn.

Adresse

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

nia Wochenenden

... im Bio-Hotel Gutshaus Stellshagen

1. bis 3. März 2019

29. November bis 1. Dezember 2019



„Tanz der Chakren“

Das Märzseminar ist ein energetischer Frühjahrsputz. Wir aktivieren tänzerisch die Hauptenergiezentren des Körpers. Spüre und genieße dich mit einer ausgewogenen Mischung aus Nia & freiem Tanz, Bewegungsmeditation, den 5 Stadien der Selbstheilung und entspanntem Dehnen.

Das Novemberseminar umgibt die besonders zauberhafte, kuschelige Adventsstimmung des Gutshauses.

Lass' deine innere Sonne erstrahlen in der dunklen Jahreszeit!

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-Buffer 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 1. Januar 2019 / 29. August 2019.

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)

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.



... in Spanien an der Costa Brava

14. bis 21. September 2019



Panoramablick aus unserem Tanzraum

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 527,- Euro, EZ-Zuschlag 143,- Seminargebühr 260,-, plus Flug, Transfer, minimum 10 Frauen

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

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.

Workshop ‚Titel‘ am

Wochenende* in Stellshagen vom Frühbucher

1. bis 3. März 2019 29. Nov. bis 1. Dez 2019

EZ DZ Zimmertyp

Tanzen & Urlaub* in Spanien vom 14. bis 21. September 2019

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.

Bitte sende mir den jeweils aktuellen newsletter per E-Mail zu.

Datum / Unterschrift

nia getanzte Lebensfreude

„Chakrenreise“

Eine energetisierende Tanzreise
mit den sieben Hauptenergiezentren des Körpers
an einem Kraftort

Urlaubspauschalen Bio-Hotel Gutshaus Stellshagen

- 3. bis 8. März 2019
- 11. bis 16. August 2019
- 13. bis 18. Oktober 2019



Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert, direkt unter

www.gutshaus-stellshagen.de