



why walk when you can

*dance*

Möchtest du dich zu abwechslungsreicher Musik aus aller Welt **bewegen?**

### Mit Nia

- hast du Spass, ganz ohne Leistungsdruck
- bewegst du dich gelenkschonend
- steigerst du deine Beweglichkeit & Energie
- bist du flexibler & ausgeglichener



why walk when you can

*dance*

**Nia** verbindet Elemente aus **Tanz, Kampfkunst** und **Achtsamkeit** und kombiniert diese mit 52 einfachen Bewegungen.

**Nia** ist abwechslungsreich, ganzheitlich und lässt Körper, Geist und Seele **tanzen**.

**Nia** ist für every**BODY** in jedem Alter geeignet, tut einfach **gut** und hält dich **fit**. Du wählst dein ganz persönliches **Intensitätslevel**.

Die **Freude an der Bewegung** und dein persönliches **Wohlbefinden** stehen stets im Vordergrund.

[www.nianow.com](http://www.nianow.com)





why walk when you can

*dance*

**Nia** wird idealerweise **barfuss** getanzt, deine Füße und Fussgelenke werden gestärkt, deine Körperwahrnehmung erhöht.

**Neugierig?**

Rein in **bequeme Kleidung, Schuhe aus** und los gehts...

**Nia mit *Nadja* in Schwyz**

**Montag**

09 - 10 Uhr

ide fabrik

laubstrasse 4

**Donnerstag** 18 - 19:15 Uhr

yogaversum

rickenbachstrasse 97



why walk when you can

*dance*

## Mein Angebot:

<b>Schnupperstunde</b>	klar, schenk ich dir	bitte anmelden
<b>2. Schnupperstunde</b>	noch nicht sicher?	CHF 20.00
<b>Einzelktion</b>	mal ab und zu	CHF 25.00
<b>5er Abo</b>	7 Wochen gültig	CHF 120.00
<b>10er Abo</b>	14 Wochen gültig	CHF 220.00



Ich freue mich auf *dich*

Nadja Ladu | 078 677 60 34  
nadja@ladu.ch



## NIA am Samstagmorgen yogaversum I 09:30 - 10:30 Uhr

**20. Januar 2024**

**17. Februar 2024**

**16. März 2024**

**13. April 2024**

Tanzen hilft immer... Was gibt es Schöneres als mit Bewegung ins Wochenende zu starten? Bist du dabei?

- Für **alle**, mit oder ohne Niakenntnis.
- Jede Lektion einzeln buchbar.
- CHF 25.00 pro Lektion (twint oder bar).
- **Bitte mit Anmeldung** an Nadja Ladu 078 677 60 34 bis jeweils am **Donnerstagabend** vor dem Event.

**Mit Nia bist du**

**fit - energiegeladen**

**beweglich - gelassen**

**kraftvoll - ausgeglichen**

**Studio yogaversum  
Rickenbachstrasse 97  
6430 Schwyz  
PP beim Tschaibrunnen  
Ich freue mich auf dich!**

*Nadja*