

 **Nia**

&

**Hula**



31. Oktober 2020

14.00-17.00 Uhr

CHF 65.-

Anmeldungen via:

[www.body-and-spirit.ch](http://www.body-and-spirit.ch)

## *Hula ... stärkt, bewegt, verbindet*

*"Wenn tanzende Füße sich mit dem Herzschlag der Erde verbinden, Hüften sich sanft zu den Wellen des Ozeans wiegen, Hände und Arme ausdrucksstarke Bilder in den Himmel zeichnen, dann offenbart sich verborgenes und heilsames Wissen durch den HULA."*

## *Nia ... Freude, Bewegung, Wohlfühlen*

*Nia verbindet Tanz, Kampfkunst und Entspannungstechniken zu einem Wohlfühl-Mix für deinen ganzen Körper. Nia-Stunden sind dynamisch, fließend, kraftvoll, zentrierend, intensiv, entspannend, abwechslungsreich – und machen einfach unglaublich Spass!*