

# Nia

ANNiANN.DE

Es explodiert wie Tae Kwon Do,  
Es groovt wie Jazzdance,  
Es fließt wie Tai Chi,  
Es zentriert wie Yoga.

**Es heißt Nia!**

## Was ist Nia?



**Nia** vereint Fitness und Wellness zu einem systemisch-integrativen Fusion-Fitness-Konzept, das höchsten Ansprüchen genüge tut. Östliche und westliche Bewegungsformen, Konzepte und Theorien wurden zu einem holistischen Bewegungsprogramm verbunden, das sich an den ganzen Menschen richtet – und nicht allein an bestimmte Muskelpartien. Nia enthält die Anmut und Spontaneität des Tanzes, die fließenden, organischen Bewegungsabläufe der „weichen“ Kampfsportarten ebenso wie die Präzision und die konzentrierte Kraft des Tae Kwon Do. Nia enthält die bewusste Ausdehnung und Balance des Yoga und die heilende Präsenz der integrativen Körpertherapien. Bei der Entwicklung von Nia wurden nicht einfach Techniken entliehen und gemixt wie in vielen anderen Fusion-Fitness-Konzepten. Stattdessen wurden Bewegungsformen auf ihre Essenz und ihre Effekte hin erforscht und daraus Prinzipien abgeleitet. Die Prinzipien von Nia leiten die Technik. Und nicht umgekehrt.

Das **Nia Intensiv Training** folgt dem Modell der Kampfsportarten und besteht aus fünf einzigartigen Ausbildungsstufen, beginnend mit dem **White Belt**. Im White Belt Intensive liegt der Schwerpunkt auf dem Erlernen der Grundlagen von Nia. Das Training vermittelt die Nia Basisprinzipien und Bewegungsformen sowie Systeme, mit denen in Nia gearbeitet wird - sowohl auf persönlicher als auch auf professioneller Ebene als Nia-Teacher.

In der **White Belt Woche** beschäftigst du dich intensiv mit den 13 Grundprinzipien von Nia. Ann unterrichtet dich in Theorie und in der Umsetzung - sowohl auf körperlicher, emotionaler wie geistiger Ebene – der Prinzipien. Als zusätzliche Unterstützung für deine professionelle Laufbahn mit Nia bietet dir Nia den Green Belt intensive an. ...

## Nia-Belts

Der **Green Belt** ist kein verpflichtendes Training. Er konzentriert sich gänzlich auf die Werkzeuge des Nia-Unterrichtens – auf deren Entwicklung und Reifung, um im Unterricht effektiv zu sein. Alle Teacher, die unterrichten oder unterrichten wollen, sei dieses Training sehr ans Herz gelegt. Der Green Belt erforscht alle Techniken des Unterrichts, einschließlich des Verkörperns der Choreographie, des Cueings (Ansagen, Anleiten), der absichtlichen Stille, dem Tanzen zur Musik und dem Unterstützen der Mittänzer beim Erreichen ihrer Fitnessziele. Egal, ob du ein Neuling oder eine geübte Teacher bist, der Green Belt wird dein Unterrichten verbessern. Neue Teacher bekommen Vertrauen, Handwerk und Fähigkeiten, indem sie ihre Grundlagen des Unterrichts lernen und üben. Geübte Teacher verfeinern und vertiefen ihr Verständnis, bauen auf ihren handwerklichen Fähigkeiten auf und bekommen professionelles Feedback, um das optimale Nia-Erlebnis zu ermöglichen. Im **Blue Belt** liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung eines fließenden, interaktiven Kommunikationsstiles auf energetischer, emotionaler und verbaler Ebene. Der **Brown Belt** erkundet die energetische Vielfalt, um deine Nia Bewegungen und deinen persönlichen Lebensstil zu beleben und zu stärken. Der **Black Belt** beinhaltet sowohl das Meistern von Nia als auch das Meistern des eigenen Lebens.

Es ist völlig gleichgültig, was dich letztlich zu Nia führt. Eine Intensivausbildung in Nia vermittelt dir Weisheit und Wissen und schenkt dir persönliches und berufliches Wachstum. Sie bewirkt ein gestärktes Selbstbewusstsein und zeigt dir, wie du dich selbst verwirklichen kannst.



# The Nia Livelihood Package

Das **Nia Livelihood Package** ist ein fortlaufendes Abonnement, das für alle Nia Intensivabsolventen zur Verfügung steht. Es bietet eine umfassende Lernerfahrung, die persönliches oder berufliches Wachstum ermöglicht. Wenn du Nia unterrichten möchtest, dann darfst du legal den Namen Nia, das Logo und das Werk verwenden. Solltest du dich dazu entscheiden, Nia als Lifestyle-Erfahrung zu konsumieren, dann bietet dir dieses Package einen tieferen Einblick in die Werkzeuge und Methoden, die dir in der Intensiveausbildungswoche gezeigt wurden.

**Nia whitebelt Intensive Preis \$ 1599 USD + MwSt**  
**Nia livelihood package \$ 420 USD**

Alle Informationen findest du unter [www.anniann.de](http://www.anniann.de) oder [www.nianow.com](http://www.nianow.com) \$ 500 USD Anmeldegebühr über [www.nianow.com](http://www.nianow.com).

Der Restbetrag wird per Rechnung bezahlt. (Die Rechnung wird in Euro ausgestellt)

- **Der Nia White Belt Intensive ist offen für alle, die nach neuer Lebensqualität und neuer Herausforderung suchen.**
- **Der Nia White Belt Intensive bringt in nur 7 Tagen ein neues Körpergefühl durch Freude an der Bewegung.**
- **Der Nia White Belt Intensive schenkt Vitalität, neue Lebensfreude, neuen Lebensstil.**
- **Der Nia White Belt Intensive ist für dich!**

## Ann Christiansen

Ann begann ihre sportliche Laufbahn als Schwimmerin und wurde mehrfach Schwedische Meisterin, nahm 1984 an den Olympischen Spielen teil und wurde 1998 dreifache Weltmeisterin in ihrer Altersklasse. Sie hat eine Ausbildung in Körpertherapie sowie Massagen, Kinesiologie, Chakrabalancing und Stressmanagement und war 10 Jahre als Therapeutin tätig. Ihre Erfahrungen bringt sie in Nia ein, welches sie 1998 entdeckte und sich zur ersten deutschen Nia-Trainerin ausbilden ließ. Im Mai 2001 hat Ann ihren ersten „Black Belt“ gemacht. Sie hat alle Belts (mehrmals) bei den Begründern von Nia absolviert.

Ann bietet seit Januar 2008 auch den Bluebelt und seit 2010 den Greenbelt an. Ab 2011 wird Ann (Nia Teacher of the Year 2008) auch den Brown- und Blackbelt unterrichten. Ann ist als Seminarleiterin einfühlsam, humorvoll und kompetent in der Umsetzung der 52 Prinzipien in Nia. Sie bringt ein ganz besonderes Flair mit und wird dich durch ihre Professionalität optimal in deiner Nia Ausbildung unterstützen.

Weitere Infos: <http://www.anniann.de>



## Nia White Belt Intensives

**White Belt Intensives mit Ann Christiansen**

28.10. - 03.11.2011

**in München**

Ansprechpartner : Chantal Gagnebin

Tel: +49 (0) 163 77 75 510

E-Mail: [info@chantalgagnebin.com](mailto:info@chantalgagnebin.com)

**Hasting**

Studio für zeitgenössischen Tanz

Königinstraße 34, 1. Stock

80802 München

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

**Kontakt & Anmeldung:**

**Sören Petersen**

Tel: +49 40 22 63 09 00

Tel: +49 176 63 11 25 94

Fax: +49 40 22 63 09 90

E-Mail: [soeren@anniann.de](mailto:soeren@anniann.de)

**Anmeldung online über**

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