

50 Jahre in Bewegung 1974-2024 Myrta deNia

Fortlaufende Kurse in Kloten, Lindau & Effretikon

Tai Ji / Qi Gong

Tanz der Langsamkeit mit Achtsamkeit.

Die wundervolle Ergänzung zu Nia. Diese wohltuenden, fließenden, meditativen, einfachen Bewegungsfolgen verleihen ein neues Körpergefühl.

Vitalität & Gesundheit sind ein Jungbrunnen und bringen Harmonie in unseren Alltag.

Für alle ohne Altersgrenze.

Nia

Getanzte Lebensfreude. Die wundervolle Ergänzung zu Tai Ji.

Der neue Weg der Fitness bringt Energie ohne Anspannung, Stärke ohne Härte, Vitalität ohne Nervosität und einen elastischen Körper.

Nia heisst Dancing Through Life!

Ferienkurse am Meer

Las Terrenas / Dominikanische Republik

Nia / Tai Ji / Salsa Retreat Karibik

19. Okt. – 2. Nov. 2024 und 9. Feb. – 22. Feb. 2025

Ein paradiesischer Wohlfühl-Retreat mit Nia getanzte Lebensfreude, Tai Ji, Yoga, Sandwalking, Bachata, Salsa & Exkursionen.

Myrta und ihr professionelles Teacher Team heissen sie alle **herzlich willkommen.**

Anmeldung:

Myrta deNia, +41 79 686 40 04,

info@myrtadenia.ch, www.myrtadenia.ch

