



## **Pressemitteilung**

Elmshorn, 05.08.2019

### **Yoga Dancing und Nia – kostenfreie Schnupperstunden**

**Kennen Sie Yoga Dancing oder Nia? Beides wird im Herbstsemester an der Volkshochschule Elmshorn neu angeboten!**

Beim Yoga Dancing bewegen sich die Teilnehmenden einmal durch die sieben Hauptchakren. Chakren sind energetische Knotenpunkte im Körper, am bekanntesten ist der Solar Plexus.

Die Bewegungen sind so gestaltet, dass sie die Chakren öffnen, reinigen und aktivieren. Auch, wer sich noch nie mit Energiearbeit oder Yoga beschäftigt hat, kann die belebende Wirkung spüren.

Nia ist, ganz kurz gefasst, ein ganzheitliches Bewegungskonzept mit Elementen aus Tanz, Kampfkunst und Körpertherapie. Es gibt einen Kanon an wiederkehrenden Bewegungen einerseits und viel Freiheit und Spielraum andererseits. Das Fitnesstraining ist komplett flexibel, die Teilnehmenden können selbst bestimmen, ob sie ein sehr athletisches oder ein sanftes Training bevorzugen und das dementsprechend passende Level wählen.

Bei beiden Kursen gilt: Eine gute Voraussetzung ist die Freude daran, sich zu Musik zu bewegen.

Termine:

Yoga-Dancing: Montag, 26. August 2019, 16:30 – 17:45 Uhr

Nia: Montag, 26. August 2019, 18:00 – 19:15 Uhr

Nur mit verbindlicher Anmeldung!



## **Ansprechpartner im Fachamt**

Herr Siems

Amt für Kultur und Weiterbildung / Volkshochschule Elmshorn

**T** +49 (0) 4121 / 231 – 305

**M** vhs@elmshorn.de