

EUROPA: DEUTSCHLAND

## NIA-TANZFITNESS MIT PIA IM BIO-BURGHOTEL AN DER ELBE

- > NIA-Tanzfitness ist eine wunderbare, ganzheitliche Methode zur Lockerung des Körpers, die nur Freude macht
- > Zertifizierte Kursleiterin mit großer Erfahrung im Gesundheitsbereich
- > Unterkunft im schönen \*\*\*BIO-Burghotel Lenzen
- > Traumlandschaft: Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe-Brandenburg

Freudig, fit, bewegt und tanzend den Urlaub genießen! Mit einem ganzheitlichen und sanften Fitnessprogramm und mit schöner Musik. NIA ist ein Programm, das 9 Elemente aus westlichen und östlichen Bewegungsformen kombiniert und das durch die ausgewogene Mischung aus Bewegung und Entspannung nicht allzu anstrengend ist. Es vereint die Balance und Ruhe des Tai-Chi Ch'uan, die Stille und Konzentration des Yoga, die explosive Kraft und Dynamik der Kampfkunstarten wie Taekwondo und Aikido und die Grazie, den Schwung und die Spontanität des Modern Dance.

NIA ist ein sanftes Fitness-Tanz-Training für Körper, Geist und Sinne, das die Gelenke schont, Herz-Kreislauf freudig stärkt und bei bewegender Musik entspannt. Es ist für jedes Alter geeignet, da es ohne hüpfen, springen und joggen auskommt und erfordert weder tänzerisches noch sportliches Talent. Die Musik wirkt anregend auf den Bewegungsimpuls und der Körper folgt den Rhythmen fast mühelos. Getanzt wird barfuß, mal zu schnellen, mal zu langsamen Rhythmen. Ihr nehmt Euch dabei Euren individuellen Raum, schüttelt einfach ab, was Eure Kreativität blockiert, löst Eure Spannungen, stärkt schon nach wenigen Stunden Euren gesamten Organismus und merkt, wie Eure Kraft zunimmt, die Batterien aufgeladen werden und die Lebensfreude steigt. Ihr fühlt Euch absolut körperlich wohl und happy. **Die Unterkunft**

ist das Bio-Burghotel Lenzen, das sich malerisch über das brandenburgische Städtchen Lenzen erhebt und eine schöne Aussicht auf das UNESCO -Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe bietet. Seit 1993 ist der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V., im Besitz der Burganlage mit dem Ziel: Erhalt des historischen Baudenkmals durch Nutzung für Mensch und Natur.

### **Naturparadies Biosphärenreservat Prignitz**

Für alle, die die bezaubernde Region Prignitz noch nicht kennen, hier ein kleiner **Emotionsfilm über die Lenzer Wische**: [https://youtu.be/jBqd\\_AUoNMQ](https://youtu.be/jBqd_AUoNMQ) **In der "Frauenburg" finden parallel weitere schwungvolle Kurse statt:**

An jedem der Kurse könnt Ihr gemeinsam an einem Abend eine Schnupperstunde wahrnehmen,

um Neues auszuprobieren und noch mehr Freude zu haben. **Die An- und Abreise ist individuell**

Anreise bis ca. 16.00 Uhr im Hotel. Vom Bahnhof Wittenberge fährt ein öffentlicher Bus bis vor die Burg. Der Bus ab Wittenberge fährt um ca. 14.00 Uhr (unter Vorbehalt). Rückfahrt um ca. 10.13 Uhr oder 15.13 Uhr. mehr Infos hier



## REISEDETAILS

### 1. Tag: Anreise und Einstimmen in NIA

- 15:00 Individuelle Anreise und Ankommen
- 16:00 Kaffee und Kuchen im Restaurant
- 16:30 Begrüßung und erstes Kennen lernen im Tanzraum unter dem Dach mit Fokus: Die Freude an der Bewegung (1h)
- 18:30 Abendessen
- 20:00 NIA und Entspannung (1 h)

### 2. Tag: Freude im NIA

- ab 08:30 Frühstück
- 10:00–12:00 Grundprinzip I im Nia: Die Freude an der Bewegung
- 16:00–18:00 Grundprinzip II im Nia: Die Bewegungsformen
- 18.30 Abendessen
- 20:00 Freier Abend

### 3. Tag: NIA und Musik

- ab 08.30 Frühstück
- 10:00–12:00 Grundprinzip III im Nia: Musik
- 16:00–18:00 Grundprinzip IV im Nia: Free Dance
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Nia Class – offen für alle Kurse im Oktober

#### 4. Tag: Bewußtheit der Füße

ab 08:30 Frühstück  
10:00–12:00 Grundprinzip V im Nia: Bewußtheit – durchs Leben tanzen  
16:00–18:00 Grundprinzip VI im Nia: Die Basis – die Füße  
19:00 Abendessen  
20:30 Freier Tanz am Abend und gemütliches Beisammensein

#### 5. Tag: NIA - Choreographie

ab 08:30 Frühstück  
10:00–12:00 NIA: Zusammenbringen der Elemente  
16:00–18:00 NIA: Zusammenbringen der Elemente  
19:00 Abendessen  
20:30 Freier Tanz am Abend und gemütliches Beisammensein

#### 6. Tag: Abschlusstanz und Abreise

ab 8:30 Frühstück  
10:00–12:00 Abschluss-Tanz und Entspannung  
ab 12:00 Abreise Thematische Änderungen des NIA-Programms möglich. Es wird auch ab und an Pilates angeboten werden.  
Bei den einwöchigen Terminen werden die Tage entsprechend gefüllt.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.10.2015	30.10.2015	X	690 €
30.07.2016	06.08.2016	X	830 €
29.10.2017	04.11.2017	X	770 €
07.10.2018	13.10.2018	X	820 €
18.04.2019	23.04.2019	X	750 €
13.10.2019	19.10.2019	X	820 €
09.04.2020	14.04.2020	X	770 €
17.10.2020	23.10.2020	!	820 €
01.04.2021	06.04.2021	!	790 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Übernachtungen im \*\*\*Bio-Hotel in der Burg selbst oder im Gästehaus der Burg in DZ/Du/WC
- > Halbpension (auch vegetarisch/ vegan möglich)
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > 1 Stunde Pilates am Morgen für alle, die Lust haben
- > 1 Schnupperstunde bei Parallelkurs
- > Getränke für den Abschlussabend
- > Kurs (ca. 4 Std./Tag) mit zertifizierter NIA-Leiterin

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > (60 €)  
Einzelzimmerzuschlag
- > (50 €)  
Einzelzimmerzuschlag
- > (50 €)  
Einzelzimmerzuschlag

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Mittagessen
- > Getränke
- > Sauna pro Nutzung | Preis: 6,00€

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 16

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor. Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.
- > Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.
- >

### **Reiseleiter/innen**

- > Pia Klepel  
Pia Klepel ist seit 20 Jahren als Tanzpädagogin mit dem Bewegungskonzept NIA unterwegs. Sie ist ebenfalls Pilates Bodymotion - Lehrerin, zertif. Coach mit Spezialisierung Gesundheitscoaching, Massage - und Tanztherapeutin. Ihre Begeisterung für das bewegende NIA ist spürbar ansteckend und ihre beschwingte Lebenslust einfach mitreißend!\n\n

### **Generelle Hinweise**

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20% Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.