



EUROPA: DEUTSCHLAND

AM GROSSEN LYCHENSEE: NIA-TANZFITNESS UND FREE DANCE

- > NIA-Tanzfitness
- > Free Dance
- > Zertifizierte Kursleiterin mit großer Erfahrung im Tanzbereich
- > Unterkunft direkt am See

Freudig, fit, bewegt und tanzend den Urlaub genießen! Mit einem ganzheitlichen und sanften Fitnessprogramm, mit schöner Musik und free dance. Das traumhaft schöne Gelände des Schlüsshofs direkt am Großen Lychensee bietet dafür das richtige Ambiente. Luxus der Einfachheit, einfach nur sein und den launigen Sommer genießen.

Kursbeschreibung

NIA ist eine wunderbare, ganzheitliche Methode zur Lockerung des Körpers, die nur Freude macht. Es 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.

Unterkunft

Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt das ehemalige [Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee](#) mit 9 ha großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am Großen Lychensee und der 200qm große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden schaffen eine naturnahe, idyllische und romantische Atmosphäre.

Die insgesamt 43 unterschiedlichen Zimmer und Wohnungen sind komplett rauch- und fernsehfrei. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN ist kostenlos zu nutzen.

Anreise

Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in ca. 90 Minuten zu erreichen.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
14.07.2024	20.07.2024	X	1.370 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- > Vegetarische Vollpension
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Getränke für den Abschlussabend
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > Bettwäsche, Handtücher
- > Abschlussparty mit Tanzmusik
- > Kurs (tgl. ca. 3-4 Std.)
- > Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kursleiterin/Künstlerin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > Ortsübliche Kurtaxe
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 10

Maximalanzahl von Personen: 15

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

Reiseleiter/innen

- > Romana Kugelmeier

Als kleines Mädchen wollte ich Tänzerin werden, und als ich dann Nia entdeckte war ich schockverliebt..... und bin Nia-Tänzerin geworden. Das ist nun 23 Jahre her, und ich bin sehr glücklich, dass ich diesen Weg zu mehr Körperbewusstheit, Beweglichkeit und getanzter Lebensfreude gegangen bin: persönlich und beruflich. Ich unterrichte seit 20 Jahren Nia, später kamen noch Yoga, Meditation und Autogenes Training hinzu. Menschen im und durch Nia zu ihrem eigenen inneren und äußeren Flow-erlebnis zu führen ist meine Passion, die ich mit sehr viel Dankbarkeit ausführe.

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