



EUROPA: DEUTSCHLAND

NIA-TANZFITNESS IM VEGANEN 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 Tanzbereich
- > Unterkunft im schönen ***+veganen 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 [ahead 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](#)

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](#)



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.03.2024	02.04.2024	X	1.090 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen im ***Ahead-Hotel im Gästehaus der Burg in kleinen EZ/Du/WC
- > Halbpension (VEGAN)
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > Nutzung von Tee-Pavillon als allgemeiner Yoga-Raum für alle Hotelgäste
- > 1 Stunde Yoga am Morgen
- > Yogamatte in jedem Zimmer
- > Kurs (ca. 4 Std./Tag) mit zertifizierter NIA-Leiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Mittagessen
- > Getränke
- > Saunanutzung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 12

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

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

> 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.

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

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