



 **nia** mit  
Ann  
Christiansen!

Wähle deine Freude  
Playshop 1 CHF 45  
Playshop 2 CHF 55  
Playshop 3 CHF 55

doppelt und dreifach  
1 + 2 od. 3 CHF 90  
2 + 3 CHF 100  
1 + 2 + 3 CHF 140

Zahlung bar vor Ort

Freitag	16.01.26	Nia Playshop 1	19:15 - 20:45 Uhr	Walenstadt
Samstag	17.01.26	Nia Playshop 2	09:30 - 11:30 Uhr	Rebstein
		Nia Playshop 3	14:30 - 16:30 Uhr	Arbon

Anmeldungen unter [info@freiraum-diepoldsau.ch](mailto:info@freiraum-diepoldsau.ch) und [info@nia-arbon.ch](mailto:info@nia-arbon.ch)



**das nachhaltige Fitnessstraining für Vitalität, Körperbewusstsein und Lebensfreude!**

Nia (N = Neuromuskuläre I = Integrative A = Aktion) arbeitet mit Elementen aus Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken und verbindet Körper, Geist und Seele. Nia ist vielmehr als Sport - es ist eine sanfte und lebendige Form von Training, die ohne jeden Zwang funktioniert.

**Nia White Belt Intensive, 'Art of Sensation'**, ist das erste Level eines fünfstufigen Belt Systems, das auf einem ganzheitlichen Training für Gesundheit, Wellness und Fitness basiert. Du kannst ohne Vorkenntnisse daran teilnehmen und direkt in dein Nia Erlebnis eintauchen. Diese Ausbildung ist auch Voraussetzung, wenn du selber Nia unterrichten möchtest.

**Ann Christiansen** bietet weltweit alle Stufen der Nia Ausbildung an. Sie entwickelt in enger Zusammenarbeit mit der Nia Begründerin Debbie Rosas die Nia Technik stetig weiter. Ann lebt und lehrt Nia mit grosser Leidenschaft und Inspiration. Nutze deine Chance, die erste Stufe bei einer wahren Nia Koryphäe zu absolvieren.

Ann Christiansen, Hamburg, Nia 2nd degree Black Belt Teacher + Trainer, [anniann.com](http://anniann.com),  
[soerenpetersen@anniann.com](mailto:soerenpetersen@anniann.com)

Claudia Matthias, Riva Fit Walenstadt und Dancecube Rebstein, [freiraum-diepoldsau.ch](http://freiraum-diepoldsau.ch)

Claudia Gasser + Anne-Marie Goes Gschwend, Zentrum Art of Balance Arbon, [nia-arbon.ch](http://nia-arbon.ch)