



NIA 5 Stages

Der einfache und effektive Weg
den Körper natürlich auszurichten





Nia 5 Stages

Nia 5 Stages ist ein einfacher und effektiver Weg den Körper auf natürliche Weise auszurichten. Diese Methode basiert auf den fünf Entwicklungsstadien der menschlichen Fortbewegung. Dazu gehört der embryonale Zustand, das Robben, das Kriechen, das Stehen und das Gehen. Diese fünf Stadien werden in Bewegungen nachempfunden. Dadurch kann sich der Körper optimal anordnen. Dysfunktionale Bewegungsmuster können verändert, Schmerzen vermindert und Verspannungen gelöst werden.

Stunden werden einzeln und in Gruppen angeboten.

Termine können Sie unter www.nia-frauenfeld.ch einsehen oder melden Sie sich telefonisch für weitere Auskünfte.

Laxmi

Ehrenbold Siegenthaler
Dipl. Bewegungspädagogin
Nia Brownbelt Teacher

Telefon 052 721 24 91
info@nia-frauenfeld.ch
www.nia-frauenfeld.ch



www.nia-frauenfeld.ch