**Getanzte Lebensfreude**

**Nia® heisst die neuzeitliche, trendige und fröhlich machende Fitness-Methode, welche Instruktorin Claudia Scheer ab Mitte März auch in Wetzikon anbieten wird.**

**Sich bewegen, austoben, lachen, aus allen Poren schwitzen und seinen Körper und seine Seele dabei mit allen Sinnen wahrnehmen und spüren – das ist Nia**, ein aus den USA stammender Mix aus Tanz, Kampfkunst und Entspannung – perfekt für beide Geschlechter jeden Alters und jedes Fitnessstandes. In Nia verbinden sich die Dynamik asiatischer Kampfkünste wie Tae Kwon Do, Aikido und Tai Chi, die spielerische Energie westlicher Tänze wie Jazz, Modern und Duncan und die Stille und Aufmerksamkeit von Yoga und anderen entspannenden Methoden. Nia ist ein faszinierendes Wechselspiel aus Kraft und Ruhe, Explosivität und Sanftheit.

**Für Körper, Geist und Seele**

«Nia bedeutet für mich Lebensfreude – Power pur. Entspannung und Anspannung in einer gesunden Balance. Meine oft verspannten Schultern sind nach den Nia Lektionen total entspannt, herrlich. Die unterschiedlichen Level ﬁnde ich Klasse, so kann jeder auf seinem Niveau mitmachen. Ich kann Nia nur weiterempfehlen!», meint Carmen aus Balterswil. «Nach den Nia-Stunden fühle ich mich voller Energie und Tatendrang. Meinen Körper spüre ich bewusster, auch im Alltag fällt mir das auf. Es ist einfach toll, sich auf Nia einzulassen. Die authentische Art der Vermittlung macht dies bei mir möglich», so die Eschlikerin Irabella. «Mein Körper innen und aussen wird aufgeweckt, ein Wiederentdecken von Leichtigkeit und fast kindlichem Bewegungsdrang. Obwohl die Stunde Nia mich körperlich fordert, fühle ich mich nachher immer sehr gelöst weich und wohl», schwärmt Katrin aus Eschlikon. Solche positiven Aussagen sind auch von anderen Teilnehmern zu vernehmen. Die lizenzierte Nia® Brown Belt Instruktorin, Claudia Scheer weiss warum: «Nia ist ein ganzheitliches Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele, dass vor allem Spass macht und in seiner Wirkung einfach erstaunlich ist», erklärt sie. Die erfahrene Fitnessinstruktorin lernte Nia in der Schweiz kennen und vertiefte Ihr Wissen in Ausbildungen in Deutschland und den USA und brachte die Methode 2011 in den Südthurgau und jetzt, mit Ihrem Umzug ins Zürcher Oberland, auch nach Wetzikon. Nia wurde 1983 in den USA ins Leben gerufen. Weltweit wird diese einzigartige Fitnessmethode von tausenden begeistert ausgeübt.

**Perfektionierte Methode**

Mit Nia hat Claudia Scheer das ideale Fitnesstraining gefunden, das alles ihr bisher Bekannte in den Schatten stelle. Sie bietet seit 2011 eigene Kurse im Thurgau an. Innert Kürze waren diese Kurse ausgebucht. Nun wird Claudia Scheer auch in Wetzikon Stunden am Montag- und Donnerstagmorgen sowie am Mittwochabend anbieten. Interessierte sind herzlich eingeladen in den nächsten zwei Wochen hereinzuschnuppern. Eine kurze telefonische Anmeldung (079 611 90 56) genüge. Weiterführende Informationen zu Nia und Claudia Scheer ﬁnden Interessierte auf der Homepage www.diania.ch.