

# Harmonie und Wohlbefinden

Der Samstagnachmittag war für alle gedacht, die sich frei wie ein Vogel in der Luft fühlen möchten. Es war eine Demonstration für das Wohlbefinden beim BodyMindSoul-Center in Reiden. Nicole Steger und Sandra Thomann haben in der Zeglimatt in Reiden ein Gesundheits-Center eröffnet, das Spass und Freude vermittelt. NiSa bietet ein Umfeld, in dem sich jeder treiben lassen und einfach so sein kann, wie er ist.

Die Kombination von Bewegung sowie die Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Gesundheit fördert die Persönlichkeit und stärkt das Wohlbefinden. Denn Bewegung löst Emotionen aus und Emotionen werden durch Bewegung aufgelöst. Die Gäste waren auf jeden Fall begeistert. Für die Kids ist das ein richtiger Spassmacher und zweimal in der Woche sind Stunden für Modern-Balletts für Kids und einmal Aerial Yoga für Kids im Angebot der Betreiber.

Nach der Ballett-Tanzvorstellung war bei Smoothies und Fingerfood eine Erholungspause angesagt. Anschliessend war ein Auszug einer Aerial Yoga-Stunde sehr informativ und



*Bewegung löst Emotionen aus und Emotionen werden durch Bewegung ausbeziehungsweise aufgelöst.*

wusste zu begeistern. Eine sehr gute und gesundheitlich nachhaltige Institution für Kids und Erwachsene ist das NiSa BodyMindSoul-Center in

Reiden. Alle weiteren Informationen zu Kursen und Angeboten finden sich unter [www.nisa-center.ch](http://www.nisa-center.ch).

EUGEN BADER



*Die Gäste waren von den Vorstellungen begeistert.*



BILDER EUGEN BADER