


Es freuen sich
über Ihren Besuch
und Ihr Interesse



Nicole Steger



Sandra Thomann

PHILOSOPHIE:

Freude ist die Gesundheit der Seele (Aristoteles)
Der Mensch und sein Wohlbefinden stehen für uns stets im Mittelpunkt. NiSa bietet ein Umfeld, in dem jeder sich treiben lassen und „e i n f a c h s o s e i n“ kann. 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 aus- bzw. aufgelöst.

PROGRAMM:

- | | |
|--|-------------------|
| 1. Kreativ. Kindertanz (ab 6 Jahren)
Eltern dürfen zuschauen. | 15:30 – 16:00 Uhr |
| 2. Herzlich willkommen /
Offizieller Beginn der Veranstaltung | 16:30 Uhr |
| 3. Willkommensgruss, Nicole Steger und
Sandra Thomann stellen vor | 16:45 Uhr |
| 4. Auszug aus einer Ballett-Workout Stunde | 17:00 – 17:30 Uhr |
| 5. Pause – Smoothies und Fingerfood | 17:30 – 18:00 Uhr |
| 6. Auszug aus einer Aerial-Yoga Stunde | 18:00 – 18:30 Uhr |
| 7. Verweilen und Ausklingen | 18:30 – 19:30 Uhr |