

# Getanzte Lebensfreude

Es stärkt den Körper und hält Geist und Seele in Schwung: das Tanzprogramm **Nia**. Seit zehn Jahren wird es in der Schweiz angeboten. Am Jubiläumsfestival in Kloten ZH wird auch der amerikanische Gründer Carlos Rosas (58) dabei sein.

Von Marie-Luce Le Febve

**N**ia ist eine Mischung aus Tanz, Kampfsport und Entspannung. Das kombinierte Bewegungsprogramm wurde in den achtziger Jahren vom ehemaligen US-Tennisprofi Carlos Rosas und Debbie Rosas, einer Aerobic-Trainerin, erfunden. Gemeinsam waren sie auf der Suche nach einer sanften, aber wirkungsvollen Fitness-Methode, die den Körper nicht auslaugt, sondern nährt und energetisiert.

Ihr Bewegungsprogramm, das stets barfuss zu anregender Musik praktiziert wird, ist mittlerweile weltweit in 37 Ländern etabliert. Perfektion ist dabei Nebensache. Vielmehr geht es um die Lust an der Bewegung – mal kraftvoll, mal ruhig. Myrta Schorer – myrta deNia –, die Nia 1999 in die Schweiz importierte, bringt es auf den Punkt: «Nia ist eine Verschmelzung von Power und Stille.»

Nia – eine Abkürzung für Neuromuskuläre Integrative Aktion – steigert aber nicht nur die Lebensfreude, sondern fördert auch die Gesundheit. Die Vorteile von regelmässigem Training sind:

- ▶ Gesteigerte Beweglichkeit.
- ▶ Die Muskeln werden natürlich gestärkt.



Tanz, Kampfsport und Entspannung kombiniert: Das gibt Schwung.

- ▶ Herz und Kreislauf werden sanft angeregt, ohne den Gelenken zu schaden.
- ▶ Der Lymphfluss wird gefördert. Dies unterstützt den Organismus beim Entgiften.
- ▶ Verstärktes Atmen und Atemübungen helfen, besser mit Alltagsstress umzugehen.
- ▶ Meditative Übungen bringen mehr Gelassenheit und sensitive Körperwahrnehmung. ✿

## ZUM KENNENLERNEN

### Schweizer Nia-Festival

Myrta Schorer lädt am Sonntag, 26. Juli, zum grossen Schweizer Nia-Festival ein – im Zentrum Schluefweg in Kloten. Willkommen sind auch Einsteiger – egal, ob Mann oder Frau, untrainiert oder in Top-Form, ob jung oder nicht mehr ganz jung.

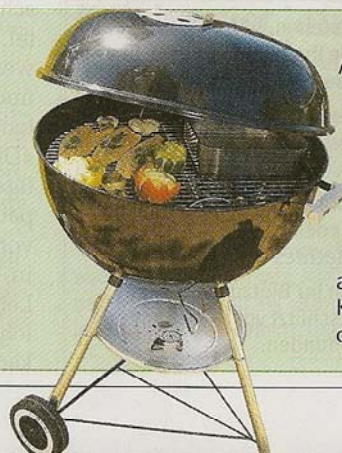
Die Tagespauschale beträgt 99 Franken. Infos und Anmeldung über [www.myrtadenia.ch](http://www.myrtadenia.ch) – [info@myrtadeNia.ch](mailto:info@myrtadeNia.ch) oder Tel. 052 345 14 44.

## Öl macht haltbar

Einen schönen Grillabend geplant – und dann regnet es? Wenn Sie Fleisch **marinieren**, können Sie es besser aufbewahren.

**F**leisch sollte möglichst rasch verbraucht werden, je kleiner es geschnitten ist, desto schneller. Hackfleisch ist deshalb am wenigsten lang

haltbar, es sollte am gleichen Tag verbraucht werden. Durch seine grosse Oberfläche bietet es Mikroorganismen einen ausgezeichneten Nährboden.



Auch Geschnetzeltes ist nicht länger als einen Tag haltbar. Werden Fleischstücke mariniert, so halten sie länger. Das Öl in der Marinade schliesst die Poren und lässt so Keime weniger eindringen. Fleisch immer an der kältesten Stelle im Kühlschrank lagern: direkt oberhalb des Gemüsefachs. ✿