

Erlebe  
die Magie von



**NEU ab 15.03.2017 in Witterswil**

Nia® ist besonders, besonders anders.

Nia® ist vielseitig, lustig, unterhaltend.  
Der stetige Wechsel zwischen Yin und  
Yang, Power und Sanftheit bringt Dein  
Nervensystem und somit Deine Muskeln  
in Fahrt.

Die Füße sind befreit von Schuhen und  
der Körper gewinnt an Kraft, Stabilität  
und Mobilität. Inspirierende Musik weckt  
die Kreativität in den Bewegungen  
und die Gelenke entwickeln  
mehr Flexibilität und Agilität.

**[www.laleila.com](http://www.laleila.com)**

**[followme@laleila.com](mailto:followme@laleila.com)**





# Nia® ist besonders, besonders anders.

Lerne die Nia - Bewegungsfolgen und das gute Gefühl Deinen Körper harmonisch, flexibel und geerdet zu erleben kennen. Nia weckt Deine Einzigartigkeit, ist gelenkschonend und verbessert Körperhaltung und Kondition. Nia ist für alle Menschen gleichermaßen wohltuend und empfehlenswert – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness und benötigt keine Vorkenntnisse.

**MONTAG 20:00 – 21:00**

Tanzraum Alte Rumfabrik  
Güterstrasse 145  
4053 Basel

**MITTWOCH 12:25 – 13:15**

Tanzraum Alte Rumfabrik  
Güterstrasse 145  
4053 Basel

## NEU ab 15.03.2017 in Witterswil

**MITTWOCH 17:45 – 18:45**

In der MZ Turnhalle  
Weisskirchweg 32  
4108 Witterswil

**DONNERSTAG 07:45 – 08:45**

Pfarrheim  
Hinterkirchweg 33  
4106 Therwil



**Anmeldung & Infos  
bei LaLeila 079 370 46 76**

Liz. Nia- Black-Belt & 5 Stages Teacher

Dipl. Wellness-Trainerin II - Autorin - SVEB 1

Mitglied The Nia- Technique - EMfit Qualität in der Gesundheitsförderung  
Berufsverband für Gymnastik & Bewegung BGB Schweiz