

zu kurz und geben dem Körper die notwendige Dehnung und Balance. Insgesamt kann auf ein Repertoire von 52 speziellen Nia-Moves, die von Experten entwickelt worden sind, zurückgegriffen werden.

Ich habe durch Nia eine totale Bereicherung in meinem Leben erlangt - körperlich, psychisch als auch seelisch .

BIRGIT STÖGER

Auch gibt es insgesamt drei Intensitätsstufen, in denen getanzt werden kann, der Teilnehmer entscheidet sich aufgrund seines persönlichen Empfindens für ein jeweiliges Level. Die einzige Voraussetzung, die man für Nia mitbringen sollte, ist, sich gerne zu bewegen. Nicht einmal ein Rhythmusgefühl sei unbedingt von Nöten, meint Birgit.

Tja und dann ist da noch das „Sounding“, was nichts anderes heißt, als manche Bewegungen mit der Kraft

der eigenen Stimme zu begleiten. „Gerade anfangs fällt es vielen schwer, auch stimmlich Energie rauszulassen, aber nach ein paar Mal wird man merken, wie befreiend das ist und wie gut das tut“, spricht Birgit aus eigener Erfahrung.

Das Nia-Fieber gepackt

Birgit Stöger ist durch eine gute Bekannte Elke vor zehn Jahren zu Nia gekommen. „Elke hat immer so geschwärmt davon, außerdem war sie stets fröhlich und strahlte so. Das machte mich neugierig und ich habe es einfach mal probiert“, lacht sie. Seitdem hat sie das Nia-Fieber gepackt und nicht mehr losgelassen. Seit der Geburt ihres zweiten Kindes tanzt sie regelmäßig.

„Es macht einfach glücklich, ich fühle mich fitter und strahle mehr, ich fühle ich einfach wohl in meinem Körper“, ist Birgit begeistert.

Zudem lindere das Workout Schmerzen und trage zur Gesundheit bei, ist sie überzeugt. Ihre Regenbogenhautentzündung ist seit dem regelmäßigen Nia-Training wie weggeblasen, auch die schwangerschaftsbedingten Rückenschmerzen kennt sie heute nicht mehr. Was die emotionale Ebene betrifft, ist sie nach eigenen Angaben viel ausgeglichener. „Die Stim mungs-



schwankungen sind weg - das kann auch mein Mann bezeugen“, lacht Birgit, sie spricht von einer Bereicherung, die eine Leichtigkeit und Achtsamkeit auf allen Ebenen in ihre Leben brachte. Eine der Ableitungen für die das Wörtchen Nia steht, ist übrigens „Now I Am“ - eine sehr stimmige, wie Birgit Stöger findet.

Nia-Kurs in Groß Gerungs

Die heutige Nia-Einheit war für uns alle eine komplett neue Erfahrung. So hat uns das vielfältige Workout nicht nur Spaß gemacht, sondern uns auch einen guten Energieschub versetzt. Perfekt für den heutigen Samstagabend!

Wer nun Gusto bekommen hat und für den Kurs am 6. April in Groß Gerungs keinen Platz mehr ergattert hat: Im Herbst organisiert die Volkshochschule Groß Gerungs womöglich noch eine zweite Auflage - also rechtzeitig vormerken. Mehr Infos unter: b.laister@gmx.at, www.niamitmir.com ■