



## NIA - Fitness mit Tiefgang

**NIA - Fitness mit Tiefgang**  
Im Nia gibt es fünf unterschiedliche Nia-Ausbildungsstufen, die aufeinander aufgebaut sind. Die sogenannten "Belts" reichen von weiß bis schwarz und folgen dem Modell der Kampfsportarten. Seit den 90er-Jahren bietet Ann Christiansen regelmäßig das "Nia Intensive Training", die Belts, an. Jeder Belt wird in einem fünf- bis siebentägigen Training absolviert. Innerhalb dieser Zeit werden die Techniken und Prinzipien des Nia vertieft und das Wissen über Philosophie, Anatomie und Musik angeeignet. Gleichzeitig werden die eigenen Bewegungsmuster intensiviert, eigene Fähigkeiten erweitert und auf eine ganzheitliche Weise mehr über Nia erfahren.  
**Whitebelt**  
Der Whitebelt ist offen für alle. Ohne Vorkenntnisse kann hier direkt in das Nia-Erlebnis eingetaucht werden. Wer Nia kennenlernen, erleben oder vertiefen möchte, ist hier genau richtig. Innerhalb von sieben Tagen werden die verschiedenen Prinzipien von Nia praktisch, anhand unterschiedlicher Classes und Choreographien, als auch theoretisch, mit einer Einführung in die Nia-Lehre und die Anatomie des Körpers, erlernt. Insbesondere geht es darum, in Bewegungen einzutauchen, zu fühlen, zu spüren und die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper zu schulen. Im Laufe der Woche wird deutlich wie man sich auf die eigenen Bewegungen konzentriert, aufmerksamer und achtsamer mit sich selbst wird. So wird das Gefühl für den eigenen Körper von Tag zu Tag sensibler und feiner. Der Whitebelt ist ebenso die Grundvoraussetzung und die Basis für das Unterrichten von Nia. Denn nach den sieben Tagen kann theoretisch direkt mit eigenen Stunden begonnen werden.  
**Greenbelt**  
Der Greenbelt ist ein zwischengeschalteter Belt, der insbesondere für all diejenigen interessant ist, die selbst unterrichten wollen, denn er legt den Fokus auf das Vermitteln von didaktischer Kompetenz. In dem fünfägigen Training wird erlernt, wie eine Stunde am besten aufgebaut wird, wie Schrittwechsel und Übungen angeleitet werden, wie die Dynamik der Stunde aufgegriffen und geleitet wird. Unsicherheiten werden geglättet und Fehler in Stärken verwandelt. Außerdem wird mehrfach Feedback zu der persönlichen Art des Unterrichts gegeben. Als Nia-Teacher gewinnt man durch den Greenbelt an Klarheit und Selbstvertrauen für die eigenen Nia-Stunden.  
**Bluebelt**  
Der Bluebelt ist offiziell die zweite Stufe der Nia-Ausbildung. In dieser intensiven Woche geht es um die Fähigkeit, gesunde Beziehungen zu sich selbst und anderen aufbauen zu können. In verschiedenen Choreografien wird die Kraft erforscht, die eine Gruppe beim Tanz entwickelt, wie Zweier-Begegnungen und Dreier-Begegnungen wirken und ihre Kraft entfalten - und wie sich dies wiederum auf die eigene Kraft auswirkt. Der Bluebelt widmet sich ganz der körperzentrierten Kommunikation mit anderen, Entwicklungen, Beziehungen und Gruppenchoreographien. Denn Tanzen ist nicht nur Ausdruck, Kommunikation und eine intime Begegnung mit sich selbst, sondern ebenso mit anderen.  
**Brownbelt**  
Der Brownbelt steht ganz im Zeichen der Energie. Er macht deutlich, mit wie viel Prozent der Energie man im Leben steht und zeigt auf, was für Energien beim Tanzen entwickelt werden können - und noch viel wichtiger: wie man sie konzentriert, festhält und wieder loslässt. Der Brownbelt ist für viele eine sehr intensive Erfahrung, denn er zeigt, wie durch Nia-Energie die persönliche Power wiedergefunden oder gestärkt werden kann, wie man sein eigenes Energielevel erkennt, mit Energie haushaltet, sie aufbaut, stärkt und aus welchen Wurzeln Energie individuell getankt werden kann - beim Tanzen, genauso wie im alltäglichen Leben.  
**Blackbelt**  
Der Blackbelt ist die letzte Stufe und somit die Krönung der Nia Belts. Häufig geht es innerhalb dieses Belts darum, noch einmal alle Phasen des Lernens zu durchleben und sich bewusst zu machen, wie viel erlernt wurde und welchen Weg man bisher zurück gelegt hat. Der Blackbelt beinhaltet die Integration aller bisherigen Lernschritte und das Erreichen einer neuen Ebene. Gleichzeitig wird auch das technische Können der Teilnehmer auf die Probe gestellt. Ann Christiansen ist eine der wenigen Trainer weltweit, die den Blackbelt unterrichten und sozusagen "abnehmen" darf.  
Stimmen zu den unterschiedlichen Belts: <http://anniann.com/de/meinungen>  
Alle Nia-Ausbildungs-Termine: <http://anniann.com/de/belts-events-mit-ann>  
Nia Ursprung  
Nia wurde von den beiden Amerikaner Debbie und Carlos Rosas in den 80er-Jahren in Portland, Oregon, entwickelten. Es entstand aus dem Wunsch heraus, ein Körpertraining anzubieten, das alle Muskelgruppen anspricht, gleichzeitig aber ohne jeden Drill auskommt - und das gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele wirkt.  
Mehr Informationen über Nia und Ann Christiansen unter:  
[www.anniann.com](http://www.anniann.com)  
Pressekontakt  
[anniann@anniann.com](mailto:anniann@anniann.com)  
Sören Petersen  
Kleiner Schäferkamp 50  
22761 Hamburg  
01726848055  
soeren.petersen@anniann.com  
<http://www.anniann.com>

### Pressekontakt

ADENION GmbH

22761 Hamburg

### Firmenkontakt

ADENION GmbH

22761 Hamburg

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage