



NIA SOUL MOTION
UND MEHR...

AUF **LA GOMERA**
mit Manuela Schönbächler und Edgar Spieker



Baden in der Sonne. Schwimmen im Meer. Wandern in den Bergen. Morgens und abends Tanz. Meditation und Spaß.

Eine Woche lang dem Körper etwas gutes tun, die Seele baumeln lassen. Tanz, sanfte Fitness und Meditation unter Sonne und Palmen. Die Finca El Cabrito auf Gomera ist einzigartig in Ihrer Art und Lage. Kein Autoverkehr, keine Touristenströme, dafür Stille und Abgeschiedenheit, Natur pur. Die einfache und behaglich eingerichtete Finca unter deutschsprachiger Leitung ist eine Oase der Sinne und Entspannung. Frische Mangos, Avocados, Papayas und vieles mehr aus dem eigenen Garten machen das Frühstück und jede Mahlzeit zu einem Genuß.

Der große Tanzraum mit fußfreundlichen Holzdielen bietet reichlich Platz um sich beim Tanzen auszutoben und erlaubt einen wunderbaren Blick auf den atemberaubend schönen Sonnenaufgang überm Meer.

Diese Woche bietet eine ausgewogene Mischung aus Erholung und inspirierender Aktivität. An fünf Tagen erlebst du zweimal täglich Nia, Soul Motion oder andere (Überraschungs-) Angebote. Ein Tag ist für gemeinsame Ausflüge reserviert: z. B. Wandern in der unberührten Natur des Hinterlandes, Shoppen in der Inselhauptstadt San Sebastian oder anderes.

Seit drei Jahren gestalten und organisieren Manuela Schönbächler (Schweiz) und Edgar Spieker (Deutschland) diese Erlebnisreise gemeinsam. Eine deutsch-schweizer Kooperation, die sich wunderbar ergänzt und die das Ausprobieren von verschiedenen Sichtweisen von Bewegung, Tanz, Meditation und Fitness ermöglicht.



Manuela Schönbächler

Bewegungspädagogin BGB/SBTG, Aerobic- und Fitness Instructorin AFAA, liz. Zumba Instructorin, Tanz- und Akrobatikweiterbildung in Paris, Sportanimation in Sizilien. Chefinstructorin verschiedener Fitnesscenter in Zürich und Interlaken. Mitbegründerin und -entwicklerin des Gymfits und des SomaSana Konzeptes (Haus für Fitness, Gesundheit, Wellness und Beauty). Im Jahre 1999 entdeckte sie Nia und liess sich bei den Begründern Debbie und Carlos Rosas zum Nia Black Belt Teacher ausbilden. Manuela unterrichtet im Gymfit Nia, Power Yoga, Rückengymnastik und Zumba, ausserdem ist sie in der Trainingsberatung tätig.

Edgar Spieker

Ausbildung in Musik und Gesang, ehemaliges Mitglied der Karate-Bundesliga, war u. a. als Sänger und Gesangslehrer tätig bis er 2000 die kreative Fitnessmethode Nia kennenlernte und sich bei den Begründern Debbie und Carlos Rosas zum Nia Black Belt Teacher ausbilden liess. 2001 folgte die Begegnung mit dem Soul Motion Begründer Vinn Marti. Seine Tanzmeditationsmethode bildet seit dem einen wichtigen Bestandteil seiner Arbeit.

Wann & Wo: 10.-17. 09. 2011, Finca El Cabrito, La Gomera

Kosten:

- Flug, je nach Buchungszeitpunkt und Ort: ab ca. EUR 340 (Flugempfehlung möglich)
- Unterkunft im kleinen gomorianischen Häuschen oder Zimmer für 7 Tage inkl. Vollverpflegung (biologisches Essen aus eigenem Anbau, auch vegetarisch)
 - bei 2er Belegung EUR 483 bis 525
 - bei 1er Belegung von EUR 483 bis EUR 665
- Organisations- und Kursgebühr (5 Tage mit je 2,5 h Programm): EUR 180
- Taxi & Fahrkosten: ca EUR 70-80
- Optional: Ausflüge (z.B. mit einheimischen Führer): ca. 35 EUR, Massagen: ca 40 EUR

Infos & Anmeldung:

Schweiz: Manuela Schönbächler Tel. +41 (0) 44 761 77 74 Email: manuela@gymfit-affoltern.ch
Deutschland: Edgar Spieker Tel. +49 (0)40 40131747 Email: edgar@edgarspieker.de