

**Quelle** Tip Ruhrgebiet März/ April 1999  
**Seite** 25  
**Rubrik** k.A.

### Nia

**NIA-Workshop für alle** im Lady Fitness-Studio, Klosterstr. 30 in Düsseldorf am Sa., 27.3. 15:30-17:30 Uhr, Anm. bei M. Wessels, Tel.: 040 – 5149363-2, Fax -1 [www.members.aol.com/miowessels/nia](http://www.members.aol.com/miowessels/nia)

## Nia – Auf dem Weg zu Deinem Selbst Erfahrungen eines Teilnehmers

Regelmäßig gibt es neue Fitness-Trends aus den USA. Es gibt neue Geräte, neue Variationen der alten Aerobic-Kurse, es gibt Events, auf denen die neuen fantastischen Fitness-Moden vorgestellt werden. Und immer ist es der letzte Kick, das ultimative Verfahren für einen jungen, schönen Körper, wie sie die einschlägigen Hochglanzmagazine präsentieren.

Als ich mich bei Miriam für den NIA-Workshop anmeldete, war ich skeptisch. Nicht wegen Miriam – viele ausgezeichnete Stunden hatte ich bei ihr schon gemacht, nein, wegen dem neuen Angebot: NIA.

Mentale Energien in einem Fitness-Club? Aspekte von Körper, Geist und Seele. Ein Psycho-Power-Mix mit Body-Feeling? Doch weil Vorurteile

eben Vorurteile bleiben, wenn ich sie nicht überprüfe, machte ich diesen Workshop mit. Immer noch skeptisch, nach der Einführung, begann dann endlich die Praxis. Und jetzt, nachdem das Rad anfang zu schwingen, finde ich einen Bezug.

Ich erfahre NIA als Begegnung mit meinem Selbst, als einen Weg nach Innen, der über Ausdruck im Tanz gefunden wird. Nach vielen Stunden Aerobic ist das nicht einfach, denn die Kommandos verinnerlich, stellen sich die Schritte von selbst ein. Doch hier geht es nicht darum, etwas perfekt nachzumachen, was jemand vornimmt, sondern um die eigenen Bewegungen, jenseits der linken Gehirnhälfte.

Immer mutiger werde ich, mich der

Musik hinzugeben, Formen zu finden, meinen Atem zu erfahren. Behutsam weist Miriam die Teilnehmer in die Grundschrirte ein, ermutigt sie immer wieder auf sich zu achten und mehr loszulassen.

Die Musik wechselt. Ruhige und kraftvolle Stücke greifen ineinander. Feuer, Wasser, Erde, Luft – wir schwingen uns ein auf diese Elemente und ein bißchen, ein klein wenig erfahre ich den kosmischen Zusammenhang, von dem ich ein Teil bin.

Nein, keiner der Teilnehmer wird ein Yogi werden, keiner wird von nun an am Pazifik meditieren, keiner in den Ganges steigen. Aber vielleicht wird einer wie ich ein wenig Dankbarkeit mitnehmen, sich selbst und der Natur gegenüber.