

FOKUS KÖRPER

WAHR- SPÜRUNG MIT NIA

Im Gespräch mit Ann Christiansen
www.anniann.com
Fotocredits by anniann



Ann Christiansen

Ann ist gebürtige Schwedin und kommt ursprünglich aus Göteborg. Seit fast 20 Jahren wohnt sie in Hamburg, zusammen mit ihrem Mann Sören und deren Hund Neska. Ihre erste eigene Nia Stunde hat sie 1998 gehalten und ist damit die erste Nia Teacherin in Deutschland. Sie ist eine der wenigen Nia-Trainerinnen weltweit, die alle Nia Ausbildungsgrade, vom White Belt bis zum Black Belt, unterrichten darf. Aus diesem Grund reist sie um die ganze Welt, um Nia zu unterrichten, denn Nia mit anderen zu teilen ist ihre große Leidenschaft. Als ehemalige Profi-Schwimmerin weiß sie, wovon sie redet: Erst durch Nia hat sie die Möglichkeit gefunden, Sport zu treiben und sich dabei spielerisch zu entspannen, durch Musik und Rhythmus ihre Kreativität anzuregen und sich körperlich auszudrücken. Nia ist für sie zu einer Passion geworden – „I love it!“ Durch ihre Nia Praxis hat sich ihr Lebensgefühl grundlegend verändert. Ihre Ausgeglichenheit und Lebensfreude haben immer mehr zugenommen. Sie fühlt sich gesund und fit, mit sich selbst im Einklang.

Mehr zu Ann: <https://anniann.com/de>