

**Geschäftsstelle
Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 76 09
Montag bis Freitag
08.00 - 11.30 Uhr

**Beratungsstelle
Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 25 24 und
Telefon 041 610 25 62
Montag bis Donnerstag
08.00 - 10.00 Uhr
oder nach Vereinbarung



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden
Nägeligasse 25
6370 Stans

Telefon 041 610 76 09
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0

info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Bild von rawpixel.com auf Freepik

Atem-Gymnastik

Nidwalden

Atem-Gymnastik

Atem und Bewegung sind ein Weg, sich selbst und den Körper besser kennenzulernen. Der Atem ist nicht nur eine Körperfunktion, er ist auch mit den Gefühlen und Gedanken eng verbunden und somit ein Spiegel unserer körperlichen und seelischen Verfassung. Er ist Ausdruck unseres Wesens und kann uns auf Disharmonien in unserem System aufmerksam machen. In der Atemgymnastik machen wir Körperübungen und lassen uns Zeit, um im Nachspüren die Wirkung auf unser Befinden zu erfahren.

Daten 2026

Kurs 2-26:: 18./25. August, 1./8./15./22. September (6x)
Kurs 3-26: 13./20./27. Okt., 3./10./17./24. Nov., 1. Dez. (8x)

Zeit

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort


Stans, Nägeligasse 25, Kursraum Brisen II


Leitung

Theres Hauser
Atemtherapeutin IKP

Kosten

Kurs 2-26: CHF 180.00
Kurs 3-26: CHF 240.00

 Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

 Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.

Anmeldung

Atem-Gymnastik

- Kurs 2-26: 18./25. August, 1./8./15./22. September (6x)
- Kurs 3-26: 13./20./27. Okt., 3./10./17./24. Nov., 1. Dez. (8x)

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum

Unterschrift

.....

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Tel. 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch

Programm auch unter
www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport