

Geschäftsstelle
Büro- und Telefonzeiten
Telefon 041 610 76 09
Montag bis Freitag
08.00 – 11.45 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

Pro Senectute Nidwalden
St. Klara-Rain 1
Postfach 931
6371 Stans
Telefon 041 610 76 09
Spendenkonto PC 60-18762-5
info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch

Qi Gong

für Seniorinnen und Senioren



Qi Gong für Seniorinnen und Senioren

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungs- und Meditationsform, die sowohl auf Körper, wie auch auf Psyche positive Auswirkungen hat. Qi Gong besteht aus einfach auszuführenden Bewegungen und kennt keine Altersgrenze. Körperhaltung, Bewegung und Atmung unterstützen Energiefluss, Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung

Beatrice Avanzini
Dipl. Qi Gong Lehrerin SGQT

Nächste Kurse

Kurs DI.20.02

- 18./25. August
- 1./8./15./22. September

Kosten

CHF 150.00

Kurs DI.20.04

- 13./20./27. Oktober
- 3./10./17./24. November
- 1. Dezember

Kosten

CHF 200.00

Zeit

Dienstag, von 16.30 – 17.30 Uhr

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans
Kurszimmer „Pilatus“ im 1. Stock

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
St. Klara-Rain 1
6370 Stans
Tel. 041 610 76 09 oder info@nw.prosenectute.ch

Anmeldung

Qi Gong

- Kurs DI.20.02 – 18.08. bis 22.09.2020
- Kurs DI.20.04 – 13.10. bis 01.12.2020

Name / Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

- Ich beziehe eine Altersrente.
- Ich beziehe keine Altersrente.

Datum

Unterschrift

.....