

**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

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



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



Qi Gong

Nidwalden

Qi Gong Kurs

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

Daten

- Block 4: 23./30. August, 6./13./20./27. September 2022 (6x)
- Block 5: 18./25. Okt., 8./15./22./29. Nov. und 6./13. Dez. 2022 (8x)

Zeit

Dienstag, von 16.15 - 17.15 Uhr

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans
Kursraum „Gesund und munter“, 2. Stock

Leitung

Beatrice Avanzini
Dipl. Qi Gong Lehrerin

Kosten

Block 4: CHF 150.00
Block 5: CHF 200.00

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Nägeligasse 25
6370 Stans
Telefon 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch

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

Anmeldung

Qi Gong Schnupperkurs

- Block 4: 23./30. August, 6./13./20./27. September 2022 (6x)
- Block 5: 18./25. Okt., 8./15./22./29. Nov. und 6./13. Dez. 2022 (8x)

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum

.....

Unterschrift

.....