

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

Yoga

für Seniorinnen und Senioren



Yoga für Seniorinnen und Senioren

Durch gezielte Atmung und einfache Körperübungen gelangen wir zu mehr Wohlbefinden und Lebensenergie. Regelmässige Yogapraxis unterstützt die Kräftigung von Muskulatur und Gelenken und verhilft zu einer natürlichen Haltung der Wirbelsäule. Mit Gleichgewichtsübungen sorgen wir für einen besseren Stand und mehr Flexibilität. Yoga kennt keine Altersgrenze. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung

Sonja Sieber
Yogalehrerin Yoga Alliance
Telefon 079 784 48 36

Nächster Kurs

Kurs YO.20.02

- 3./10./17./24. September
- 15./22./29. Oktober
- 5./12./19./26. November
- 3. Dezember

Kosten

CHF 264.00

Zeit

Donnerstag, von 15.30 – 16.30 Uhr

Ort

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

Anmeldung

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

Anmeldung

Yoga

Kurs YO.20.02 03.09. – 03.12.2020

Name / Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

- Ich beziehe eine Altersrente.
 Ich beziehe keine Altersrente.

Datum

.....

Unterschrift

.....