

**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 16.15 – 17.15 Uhr

### Ort

St. Klara-Rain 1, Stans  
Turnhalle St. Klara

### Anmeldung

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

.....