

**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



**Nidwaldner
Kantonalbank**

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



Qi Gong

Nidwalden

Qi Gong Kurs

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungs- und Meditationsform, die sowohl auf den Körper, wie auch auf die Psyche positive Auswirkungen hat. Die langsamen, einfach auszuführenden Bewegungen unterstützen den Energiefluss sowie die Körperwahrnehmung und die innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans

Kursraum „Gesund und munter“, 2. Stock

Achtung: Keine Parkplätze vor Ort. Bitte Parkplätze im Dorf benutzen.

Anmeldung und Information:

Pro Senectute Nidwalden

Nägeligasse 25

6370 Stans

Telefon 041 610 76 09

info@nw.prosenectute.ch



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.

Kurs 1

Zeit

Dienstag, von 16.15 - 17.15 Uhr

Daten

Block 2: 21./28. April, 5./12./19./26. Mai, 2./9./16./23. Juni (10x)

Block 3: 18./25. August, 1./8./15. September, 13./20./27. Oktober, 3./10./17./24. November, 1. Dezember (13x)

Kosten

Block 2: CHF 250.00

Block 3: CHF 325.00

Leitung

Beatrice Avanzini

Dipl. Qi Gong Lehrerin

Kurs 2

Zeit

Donnerstag, 10.10 - 11.05 Uhr

Daten

Block 2: 23./30. April, 7./21./28. Mai, 11./18./25. Juni (8x)

Block 3: 20./27. August, 3./10./17./24. September, 22./29. Oktober, 5./12./19./26. November, 3./10. Dezember (14 x)

Kosten

Block 2: CHF 200.00

Block 3: CHF 350.00

Leitung

Alice Wigger

Dipl. Qi Gong Lehrerin

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