

**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 Freitag
08.00 - 10.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden
St. Klara-Rain 1
Postfach
6371 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

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.

Daten

- Kurs 1: 24./31. August und 7./14./21./28. September 2021 (6 x)
- Kurs 2: 19./26. Oktober, 2./9./16./23./30. Nov. und 7. Dez. 2021 (8 x)

Zeit

Dienstag, von 16.15 - 17.15 Uhr

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans
Turnhalle

Leitung

Beatrice Avanzini
Dipl. Qi Gong Lehrerin SGQT

Kosten

- Kurs 1: CHF 150.00
- Kurs 2: CHF 200.00

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Postfach
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

- Kurs 1: 24./31. August und 7./14./21./28. September 2021
- Kurs 2: 19./26. Oktober, 2./9./16./23./30. Nov. und 7. Dez. 2021

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum

.....

Unterschrift

.....