

**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



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



Bild von rawpixel.com auf Freepik

# Atem-Gymnastik

**Nidwalden**

# Atem-Gymnastik

Atem und Bewegung ist ein Weg, sich selbst und den Körper besser kennenzulernen. Der Atem ist nicht nur eine Körperfunktion, er ist auch mit den Gefühlen und Gedanken eng verbunden und somit ein Spiegel unserer körperlichen und seelischen Verfassung. Er ist Ausdruck unseres Wesens und kann uns auf Disharmonien in unserem System aufmerksam machen. In der Atemgymnastik machen wir Körperübungen und lassen uns Zeit, um im Nachspüren die Wirkung auf unser Befinden zu erfahren.

## Daten

- Herbst 2024: 22./29. Oktober, 5./12./19./26. November (6x)
- Frühling 2025: 11./18./25. März, 1./8./15. April (6 x)

## Zeit

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr

## Ort

Stans, Nägeligasse 25, Kursraum Brisen II

## Leitung

Theres Hauser  
Atemtherapeutin IKP

## Kosten

CHF 180.00 pro Kursblock

## 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](http://www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport)

# Anmeldung

## Atem-Gymnastik

- Herbst: 22. Oktober bis 26. November 2024 (6x)
- Frühling: 11. März bis 15. April 2025 (6x)

## Name/Vorname

.....

## Adresse

.....

## PLZ/Ort

.....

## Telefon

.....

## Geb.-Datum

.....

## Datum

.....

## Unterschrift

.....