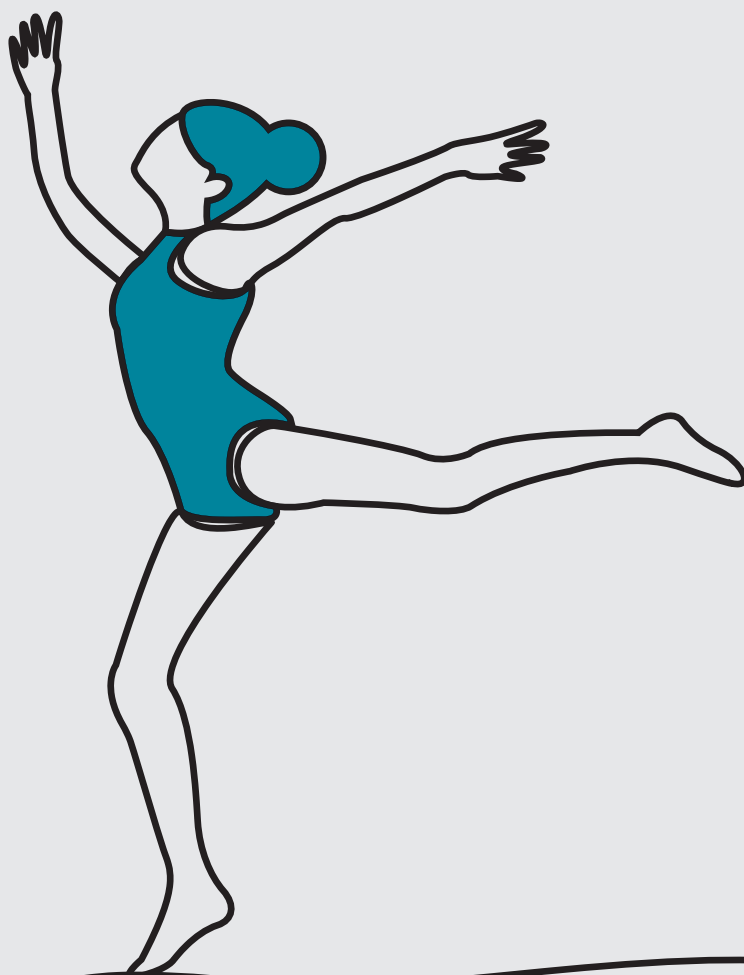




FIT, SCHÖN UND GESUND

Für ein rundum vitales Leben!





Events

BREATHWORK / ATEMREISE

Donnerstag 23.4.26

19.00 - 21.00 / chf 65.-

BREATHWORK / KAKAOZEREMONIE

Samstag 9.5.26

10.00 - 12.00 / chf 80.-

Atme dich aus dem Kopf hinein ins Herz.
Breathwork verbindet dich mit deinem wahren Selbst und öffnet die Tür zu mehr Klarheit für dein persönliches Wachstum.

Raumvermietung

weitere Infos siehe
Homepage



BEyourself. Katja Isler - Buochserstrasse 22
6370 Stans - 078 710 19 77 (whatsapp)



Ganzheitliche Behandlung in Stansstad

Claudia Frei - eidg. dipl. **Komplementärtherapeutin**
in der Methode Shiatsu · **Schmerzspezialistin** nach
Liebscher & Bracht

www.shiatsu-schmerztherapie.ch · 079 675 28 16

Shiatsu ist von der Krankenkasse anerkannt

Als Shiatsu- und Schmerztherapeutin unterstütze ich dich gerne auf deinem persönlichen Weg in ein gelasseneres, bewusstes und schmerzfreies Leben.

Shiatsu – eine Therapie, die dich wieder zu dir und in deine Mitte bringt bei z.B. Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten, Burnout

Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht – eine Therapie, welche die zu hohe Spannung der Muskeln in deinem Körper reduziert und dadurch deinen Körper schmerzfrei werden lässt bei z.B. Kopf-, Rücken- oder Knieschmerzen

Egal für was du dich entscheidest, ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme.

Hypnose hilft – effizient und nachhaltig

Bei Ängsten, Panikattacken, Stress, Burnout,
Schlafproblemen, zwischenmenschlichen
Konflikten privat oder im Beruf

Hypnosetherapie Chantal Frei

Psychologin, MSc.

Zertifizierte Hypnosetherapeutin OMNI



www.frei-hypnose.ch – info@frei-hypnose.ch
Aemättlihof 105, 6370 Stans – Tel. 079 448 11 43



Gesund abnehmen!

Das schaffen Sie auch!
Rufen Sie gleich an:
041 631 02 22



-9 kg

Sandra Blättler
aus Stans

Packen auch Sie diese
Chance und machen Sie
den ersten Schritt:
Telefon 041 631 02 22



Institut für Gesundheit, Wohlbefinden
und Gewichtsabnahme

Entdecken Sie das Geheimnis der Stoffwechselanalyse!

Lernen Sie Ihren persönlichen Stoffwechsel kennen und **essen Sie genussvoll** das, was Ihr Körper braucht und die **Kilos purzeln!**



Schilddrüsentyp
Nimmt an Taille, Oberkörper und Hals zu



Nebennierentyp
Nimmt vor allem in der Bauchregion zu



Keimdrüsentyp
Nimmt an Hüfte und Oberschenkeln zu



Hypophysentyp
Nimmt überall gleichmässig zu



Informations-
gespräch
kostenlos &
unverbindlich!

ParaMediForm Nidwalden

Myriam Andermatt

Institutsleiterin | Dipl. Gesundheitsberaterin PMF
Sonnenbergstrasse 9 | 6052 Hergiswil
Telefon 041 631 02 22
www.pamediform.ch/nidwalden



✓ Persönliche Stoffwechselanalyse ✓ Mit natürlichen Lebensmitteln ✓ Von Ärzten empfohlen

Events 2026



Welt Tai Chi & Qi Gong Tag

Samstag, 25. April

10.00 – ca. 11.45 Uhr, Seefeld Sarnen
mit Thomas Riedi und Susi Cardoso
Kostenlose Stunde direkt am See, ohne Anm.

Offenes Sommer Qi Gong am See

Donnerstag, 02./09./16./23./30. Juli
und 6. August

09.00 – 10.00 Uhr, Seefeld Sarnen
Fr. 20.– pro Stunde bar/Twint, ohne Anm.

Qi Gong und Tai Chi Seminar

mit Meister Volker Jung
Samstag, 8. und Sonntag, 9. August
Infos/Anm. www.igtcc.ch/kurse

Miär machid Platz – Offenes Qi Gong

Donnerstag, 13. August, 09.00 – 10.00 Uhr
Poststrasse Sarnen, *kostenlos, ohne Anm.*

Kurse – Qi Gong der Vier Jahreszeiten

Fortlaufend, DI-Abend & DO-Vormittag



Übungsplatz im Seefeld Sarnen

Qi Gong der Vier Jahreszeiten • Susi Cardoso
078 803 23 27 • susicardoso@gmx.ch
jahreszeiten-qigong.ch



IG TAI CHI CHUAN
die alte chinesische bewegungskunst.



Le Coiffeur chez toi.

Haarschnitt ohne Hektik
Pünktlich – diskret – herzlich
bei Ihnen zu Hause
Haarschnitt: CHF 50.– Komplettpreis
Telefon 078 676 21 15

COIFFEUR RENÉ

Glatte **BEINE** &
gepflegte **FÜSSE**



WAXING

Haarfrei durch den Sommer...

NageldesignMonique

Oberdorfstr. 11b – 6375 Beckenried
Tel. 041 511 50 77

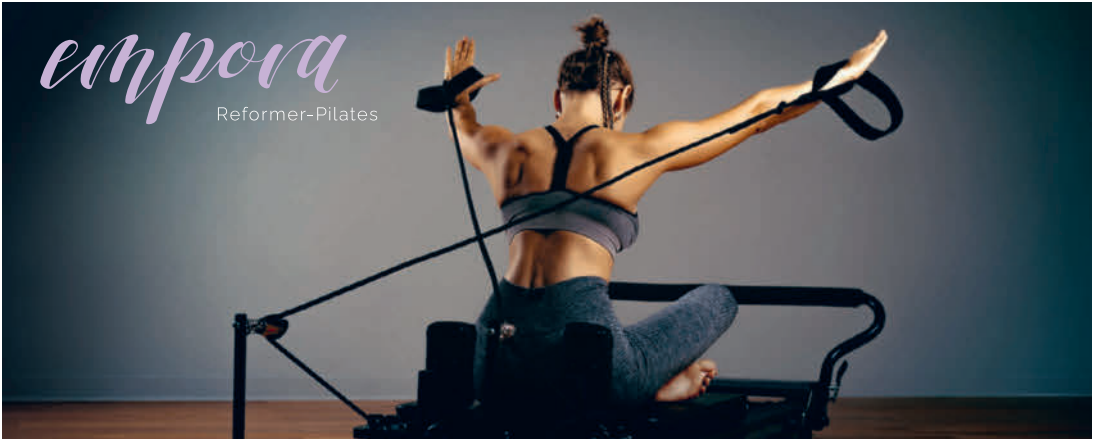


PHYSIOTHERAPIE
GESUNDHEITSTRAINING
MASSAGE

Physioplus Hergiswil GmbH
Zwydenweg 2, 6052 Hergiswil

www.physioplus-hergiswil.ch

empora
Reformer-Pilates



Empora kennenlernen.
Samstag, 02. Mai 2026
09.00 – 11.30 Uhr

Entdecke Reformer-Pilates und Komplementär-Therapie
und erhalte Einblicke in Bewegung, Balance und bewusste Körperarbeit.

- Mini-Sequenzen und Einblicke
- Zeit für Fragen und Austausch
- Special Drinks und Snacks



Wir freuen uns über deine
Anmeldung via QR-Code

Empora Reformer-Pilates
Jeannine Bühlmann
Eichli 29, 6370 Stans
empora-reformer.ch

IN DECKUNG GEHEN VOR MOBILFUNKSTRAHLUNG

Handys, Laptops, Tablets und Co. sind aus dem Privatleben und Geschäftsalltag nicht mehr wegzudenken. Sie haben rasant in alle Lebensbereiche Einzug gehalten und wollen in jeglichen Belangen nützliche Helfer sein. Studien und Umfragen zeigen jedoch, dass sich viele Menschen durch die hochfrequente Strahlung belastet fühlen. 10,6 % der Schweizer Bevölkerung geben an, elektrosensibel zu sein.

Tier, Mensch und Natur sind unentwegt elektromagnetischer Strahlung durch Mobilfunkantennen ausgesetzt. Hinzu kommt die Elektromogbelastung zu Hause, am Arbeitsplatz, Schule, Uni und im sonstigen grossen öffentlichen Raum.

Elektrosmog wirkt auf Vitalität und Wohlbefinden

Durch die ständige Reizüberflutung kommt der Mensch – ob jung oder alt – kaum noch zur Ruhe und Erholung ist oft nicht mehr möglich. Die permanente elektromagnetische Strahlung führt u. a.

zu Kopfschmerzen, Druckgefühl im Kopf, Konzentrationsstörungen, innerer Anspannung, Unruhe, Depressionen, Nervosität, Schlaflosigkeit und anderen Befindlichkeitsstörungen. Insbesondere nachts verhindert sie, dass die Tiefschlafphase erreicht wird, und verunmöglicht eine tiefgreifende Regeneration. Dadurch werden die körpereigenen Abwehrkräfte langfristig geschwächt, Müdigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit, Burnout-Symptome bis hin zu ernsthaften Erkrankungen sind die Folge.

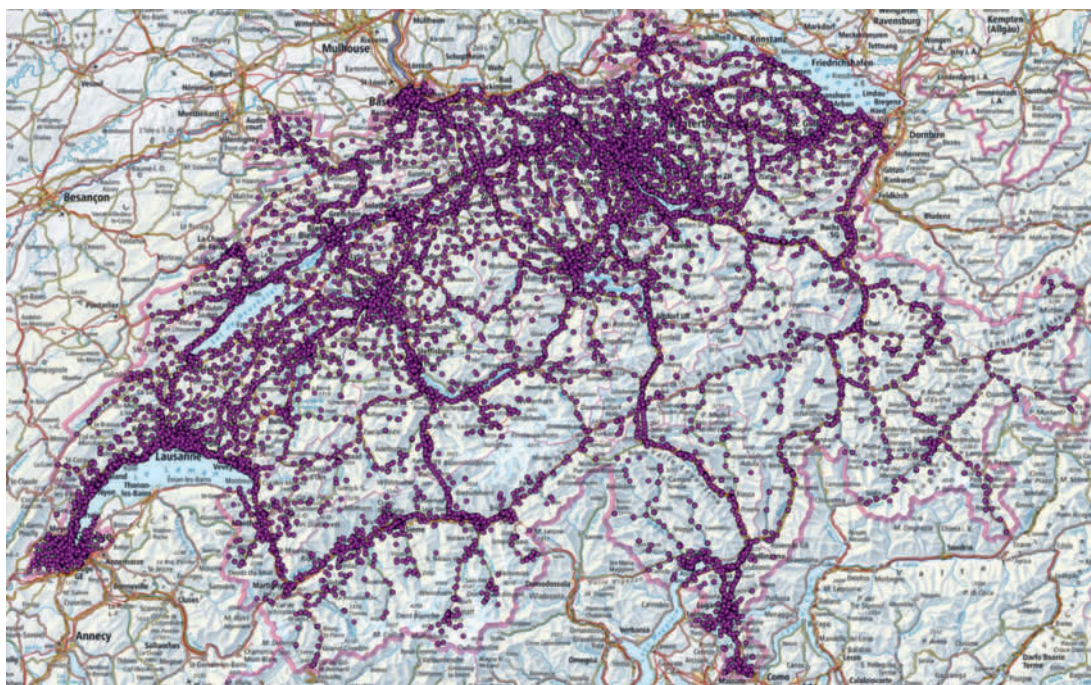
Das eigene Handy ist eine grosse Quelle hochfrequenter elektromagnetischer Strahlung. Untersuchungen zeigen eine Erwärmung des Gewebes, wenn das Handy zum Telefonieren ans Ohr gehalten wird, und dokumentieren auch Veränderungen der Hirnströme bei starker Mobilfunkexposition. Blut, das unter einem Dunkelfeldmikroskop als fließend und agil zu erkennen war, verklumpt nach einem 10-minütigen Telefonat und führt zu Einschränkung der Mikrozirkulation.

Daten mittels Kabel übertragen

Nun deshalb vollständig auf digitale Geräte zu verzichten, ist nicht nötig. Ein bewusster Umgang kann schon Wirkung zeigen und auch mit Pausen einlegen vom Laptop, Handy und Co. tut man sich Gutes. Und unseren Haustieren bestimmt auch.

Die Strahlenbelastung zu Hause und am Arbeitsplatz/Homeoffice reduzieren, indem mobile Geräte per Netzwerkkabel verbunden werden. WLAN/Bluetooth wann immer möglich ausschalten. Headsets, also Kopfhörer mit Mikrofon und Kabel verwenden, anstatt das Handy ans Ohr zu halten und besser die Freisprechfunktion fürs Telefonieren nutzen. Bei schlechtem Empfang eher nicht telefonieren oder surfen, da das Handy die Sendeleistung und damit die Strahlung erhöht. Das Mobiltelefon nach Möglichkeit nicht direkt auf dem Körper tragen und es nachts nicht neben dem Bett liegen lassen.

Funksysteme wie WLAN und Bluetooth lassen sich jederzeit und für nachts durch



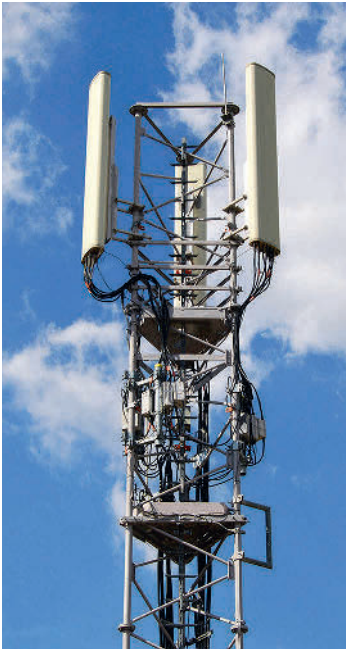
Mobilfunkantennen in Hülle und Fülle (Quelle: Bundesamt für Kommunikation BAKOM)

einen Netzfreischalter abschalten. Über die Software lassen sich die Sendeleistung des WLAN-Routers reduzieren bzw. sendefreie Zeiten festlegen. WLAN-Router generell nicht in der Nähe von Aufenthaltsplätzen aufstellen und Festnetztelefone ohne dauerhaft sendende Basisstation bevorzugen.

Für die Ferien gibt es bereits sogar strahlungsfreie Camper zu mieten und auch Elektroautos bewirken bei einigen Menschen Unwohlsein und Befindlichkeitsstörungen.

Weitere Lösungen

Die Teilabschirmungen einzelner Wände in die Richtung, aus der die stärkste Strahlung kommt, ist weniger effektiv. Mittlerweile kommt die Strahlung in der recht gut erschlossenen Schweiz aus allen Richtungen. Darum ist eine 360-Grad-Abschirmung mittels einer Abschirmwandfarbe auf Basis von Kohlenstoff/Grafit für Wände, Decken und Türen möglich. Meist nur in Schwarz erhältlich lässt sie sich mit getönter Farbe überstreichen. Die Abschirmung lässt sich weiter über die Böden mithilfe spezieller verlegter Abschirmvliese bis auf die



5G-Antennen prägen das Stadt- und Landbild



Strahlung nicht sichtbar, aber dennoch da

Fenster mit speziellen Rahmen, Vorhangstoffen, Insektengittern, Verglasungen und Folien erreichen.

Kupfermatten unterm Bett, Abschirmbaldachine und Strahlenschutzdecken fürs Bett sollen ebenfalls Elektromog abschirmen. Auch gibt es Beleuchtungslösungen, die aufgrund der Reduzierung elektromagnetischer Felder für ein gesundes Wohnklima sorgen sollen.

Speziell entwickelte und im Handel erhältliche Chips kompensieren die elektromagnetische Strahlung von Handys, Funkuhren, Smartwatches, Fitnesstrackers, Laptops, Tablets, E-Book-Readern, Kindles und DECT-Telefonen (Digital unterstützte kabellose Telekommunikation). Diese Technik ist sogar für Hörgeräte erhältlich.

Es gibt Firmen, die Störfeldanalysen und Vorher-Nachher-Messungen anbieten und



Schwarzer Schungit – starkes Gestein mit vielfacher Wirkung und Schutz vor Strahlung

Maler, Gipser und Architekten beraten ebenfalls zu diesem Thema.

Fotovoltaik

Die Standorte von Fotovoltaikanlagen sollten sorgfältig ausgewählt und von Wohn- und Arbeitsbereichen ferngehalten bzw. durch geeignete Abschirmungen isoliert werden. Filter, Wechselrichter, Entstörungseinrichtungen und andere Komponenten sollen die Ausbreitung elektromagnetischer Belastung minimieren.

Wären die Strahlungen so ungefährlich, wie behauptet, bräuhete es keine gesetzlich festgelegten Grenzwerte. Dennoch: Aus Sicht des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS) sind «Schutzprodukte gegen Elektromog» unnötig oder ungeeignet, da die gesetzlichen Grenzwerte und Produktnormen ausreichend Schutz vor elektromagnetischen Feldern böten. Ausserdem besässen die Produkte keine wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen.

Letztlich darf jede und jeder einen eigenen Standpunkt einnehmen. Dass sich die verschiedentlichen gesundheitlichen Beschwerden der Anwenderinnen und Anwender durch Abschirmmassnahmen reduzieren und sie sich wieder besser fühlen, darf in die Betrachtung miteinbezogen werden.

Bianca Kemke



**FRISCHE FARBEN
FRISCHER STYLE**

TERMIN
ONLINE BUCHEN

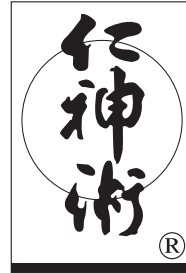


**DONNERSTAG
BIS 21 UHR GEÖFFNET**



COIFFEUR
CARRÉ

STETTLISTRASSE 2 · 6383 DALLENWIL
TELEFON 041 628 18 28
COIFFEUR-CARRE.CH



JIN SHIN JYUTSU

Physio – Philosophie

Harmonisierung der Lebensenergie im Körper

- fördert Ihr Wohlbefinden
- bewirkt eine tiefe Entspannung
- vermindert die Auswirkungen von Stress

Einzelsitzungen und Einführungskurse
Strömgruppen

Jin Shin Jyutsu-Räume
Eingang Seeseite Parterre
Sonja J. Müller

Seeplatz 1, 6374 Buochs

Telefon 079 716 72 86

mail@sonjamueller.ch / www.sonjamueller.ch

Wenn das Nervensystem nach Ruhe und
Neuordnung sucht, darf dein Körper loslassen.
Gönn dir Entlastung und starte leichter in die
warme Zeit.



la
crania

patricia zieri. crantosacral-frau.
+41 78 305 63 84 | info@lacrancia.ch | lacrancia.ch





AmrheinOptik

sehen und gesehen werden


**LEICHT UND SCHÖN. ÄSTHETIK PUR.
SUPER METALLBRILLEN.**

MONI HURSCHLER, TRÄGT BRILLE
502218 VON MARC O'POLO. SIE
IST EXPERTIN FÜR ARBEITSBRILLEN.

**MONI,
DEINE
ARBEITSBRILLEN-
EXPERTIN.**



amrhein-optik.ch
Sarnen, Stans, Engelberg

phytodor 

NOTFALLPRODUKTE MIT Schweizer Bachblüten nach Dr. Bach

Wohltuend und pflegend zugleich
– natürlich harmonisierend, sanft
kühlend oder beruhigend. Verfeinert
mit dem feinen Duft von Lavendel
und Citronelle.



Entdecken Sie diese und
weitere Notfallprodukte auf
www.phytodor.ch

15 JAHRE Yoga Stansstad!

Jubiläumsangebote für Sie unter:
www.yoga-stansstad.ch

Mehr gratis Probestunden
15% Rabatt auf alle Abos
Kostenlose Workshops



Rotzbergstrasse 1, 6362 Stansstad
078 7729703/ info@yoga-stansstad.ch

Gepflegte FÜSSE



professionelle
FUSSPFLEGE
Pflegezeit – me time

Nageldesign Monique

Oberdorfstr. 11b – 6375 Beckenried
Tel. 041 511 50 77



SPORTFOX - MEHR ALS NUR TRAINING

Personal Training trifft Mentalcoaching.
Für dein gezieltes Vorankommen im Sport, im Job und im Leben.

Profitiere von Kompetenz, die den Unterschied macht,
persönlicher Begleitung und Training in privater Atmosphäre.

Du willst nicht nur schwitzen, sondern wirklich weiterkommen?
Dann melde dich für ein kostenloses Kennenlerngespräch bei mir im Studio.



KONTAKT & INFOS

SPORTFOX individual Training
Diana Zimmermann
Rieden 8, 6370 Stans
079 760 31 71
www.sportfox-individualtraining.ch

KRANKENKASSEN-ANERKANNT

PROFESSIONELL

ZERTIFIZIERT



Petra Durrer

Therapeutischer Masseur
Dipl. Aromatherapeutin SfA
Naturheilpraktikerin TEN in Ausbildung

Dorfplatz 5, 6374 Buochs
(by Therapie Zumbühl)
079 653 33 14 / petra-durrer.ch
petra_durrer@kfnmail.ch

Termine Online buchbar
(Dienstags und Freitags)
Abendtermine am Freitag verfügbar.
Dienstag nach Absprache.

Fussreflexzonenmassage
Klassische Massage
Manuelle Lymphdrainage
Aromaberatung / Aromatherapie
Bachblüten

Bei manchen Krankenkassen anerkannt.
Für weitere Informationen erkundige
dich bei deiner Krankenkasse.





PhysiomedSwiss

041 611 09 11
physiomedswiss.ch

Stans
Bahnhofplatz 1

Horw
Kantonsstrasse 154a

Rotkreuz
Grundstrasse 4a

Muri AG
Luzernerstrasse 15b



NATUR
HEILPRAXIS
NIDWALDEN

Schmerzen? Gestresst? Erschöpft?

Deine Gesundheit im Mittelpunkt

Achtsam und auf Augenhöhe
begleiten wir dich zu mehr
Gesundheit und Wohlbefinden.
Mit Präsenz, Wissen und Erfahrung
sind wir für dich da.

Nächster Themen-Abend

Wechseljahre | 17.06.2026

naturheilpraxis-nw.ch

Thomas Feer | Olivia Feer
Simone Wicki | Karin Nicolai
Langmatt 9 | 6370 Stans | 079 467 31 33

Flow Pilates

Ihr Boutique- Studio für ganzheitliches Pilates in Hergiswil

Pilates ist nicht nur ein Gerät – es ist ein **ganzheitliches System**.

In meinem **voll ausgestatteten Studio** erleben Sie Pilates
in seiner ganzen Vielfalt – persönlich betreut und auf
höchstem Niveau.

Kurse (DE/ EN):

- Personal Training (Reformer/ Tower/ Trapeze/ Chair/ Barrel)
- Reformer Duo (2er-Gruppe)
- Tower Trio (3er-Gruppe)
- Mattenkurse (5er-Gruppe)



Mehr Infos unter:
theflowpilates.ch



Ich freue mich, Sie in meinem Studio willkommen zu heissen!

Itir Bozkurt Umur
Balanced Body Comprehensive Pilates Instructor

Schulhausstrasse 4, 6052 Hergiswil
 078 820 65 10
 hello@theflowpilates.ch

[flowpilates_ch](https://www.instagram.com/flowpilates_ch)

Med. Masseur mit eidg. FA.



Folgende Leistungen biete ich an (Krankenkassenanerkannt):

**Med. Massage • Fussreflexzonen-Massage
Lymphdrainage • Bindegewebsmassage**

Termine unter: 077 479 81 19



Juan Schuler | Med. Masseur mit eidg. FA.

Schwybogenstrasse 9 | 6386 Wolfenschiessen | Telefon 077 479 81 19 | E-Mail juschuler@bluewin.ch

İGYM

FITNESS & WELLNESS
IN STANS

1245 m²

INKL. SPA-BEREICH

CHF 200.–

Ü60-JAHRE-RABATT



Hypnosystemik
Daniel Reisacher

«Man darf seine alten Muster auch mal hinter sich lassen»

Hypnosystemik bietet Lösungen für:

Stress, Ängste, Phobien, Süchte, Zwänge, Zweifel, Frustration, Hemmungen, Mangel an Selbstvertrauen, Konzentrations- sowie Leistungssteigerung u.v.m.

Bahnhofstrasse 8 - 6370 Stans - 077 458 32 73 - info@hsdr.ch - www.hsdr.ch

PRO VELO
UNTERWALDEN

Für mehr Velo im Kanton: provelounterwalden.ch

www.bewegig.ch

Werde Teil unseres Innerschweizer Netzwerks für eine tolle Kultur- und Sportszene!



ESTHER CHRISTEN
IM HOF 3 - 6374 BUOCHS



Jetzt Termin vereinbaren!
079 729 04 05

GESUND
IM FLOW

ENERGETISCHE & KLASSISCHE MASSAGE
(THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN SIND VON DEN MEISTEN KRANKENKASSEN ANERKANNT)

20 JAHRE PRAXIS, UND DU WARST NOCH NIE BEI MIR?

CHF 40.- geschenkt oder 15 Min. zusätzlich für deinen 1. Termin.

KIENER

INTERCOIFFURE



aus WENIG mach VIEL!

Hattest Du schon immer
den Traum von
vollen und langen Haaren?

Mit der innovativen
neuen Tressentechnik wird
dieser Traum wahr.

Melde dich für einen kostenlosen
Beratungstermin.

www.intercoiffure-kiener.ch
Stansstad 041 610 12 40



Hypnose

Verändere dein Leben nachhaltig und
entdecke die Kraft der Hypnose. Finde
zu deiner inneren Balance und löse dich
von limitierenden Glaubenssätzen.

Wozu ist Hypnose gut?

- Ängste & Phobien auflösen
- Stress bewältigen
- Schlafstörungen entgegenwirken
- Selbstvertrauen & Selbstwert stärken
- Leistungssteigerung Sport, Beruf und Schule
- Umgang mit Hochsensitivität
- Mentale OP-Vorbereitung
- Wunschgewicht erreichen
- u.v.m.

Mentale Stärke beginnt mit einer Entscheidung - Deine!

Informationen und Terminbuchung:

www.mathiermind.ch



MATHIER MIND - Serge Mathier
Seepark 6 - 6362 Stansstad - 079 723 47 88
mathiermind.ch