

**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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



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



Yoga

Nidwalden

Yoga

Durch gezielte Atmung und einfache Körperübungen gelangen wir zu mehr Wohlbefinden und Lebensenergie. Regelmäßige Yogapraxis unterstützt die Kräftigung von Muskulatur und Gelenken und verhilft zu einer natürlichen Haltung der Wirbelsäule. Mit Gleichgewichtsübungen sorgen wir für einen besseren Stand und mehr Flexibilität. Yoga kennt keine Altersgrenze. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg ist jederzeit möglich.

Daten

- Kurs 3-26: 3. September bis 10. Dezember (13x)
- Kurs 1-27: 14. Januar bis 25. März (9x)
- Kurs 2-27: 15. April bis 1. Juli (10x)

Zeiten

Donnerstag von 14.15—15.15 Uhr
Donnerstag von 15.30—16.30 Uhr

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans
Yogaraum „Gesund und munter“, 2. Stock
Achtung: Keine Parkplätze vor Ort. Bitte Parkplätze im Dorf benutzen.

Leitung

Janine Barmettler
RYT 500h (Registered Yoga Teacher) Yoga Alliance

Kosten

- Kurs 3-26: CHF 286.00
- Kurs 1-27: CHF 198.00
- Kurs 2-27: CHF 220.00

 Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit 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.

Anmeldung

Yoga

- Kurs 3-26: 3. September bis 10. Dezember (13x)
- Kurs 1-27: 14. Januar bis 25. März (9x)
- Kurs 2-27: 15. April bis 1. Juli (10x)

- ☐ Gruppe 1: von 14.15 Uhr - 15.15 Uhr
- ☐ Gruppe 2: von 15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum

Unterschrift

.....

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Tel. 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)