

**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

- Block 1: 11./18./25. Jan., 1./22./29. Febr., 7./14./21./28. März (10x)
- Block 2: 18./25. Apr., 2./16. Mai, 6./13./20./27. Juni, 4. Juli (9x)

Zeit

Donnerstag von 14.15—15.15 Uhr - für sanfteres Bewegen
Donnerstag von 15.30—16.30 Uhr - für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung

Ort

St. Klara-Rain 1, Stans
Yogaraum „Gesund und munter“
2. Stock

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

Leitung

Carla Sanchez
Yogalehrerin Yoga Alliance

Kosten

- Block 1: CHF 220.00
- Block 2: CHF 198.00

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Nägeligasse 25
6370 Stans
Telefon 041 610 76 09
info@nw.prosenecute.ch

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

Anmeldung

Yoga

- Block 1: 11. Januar bis 28. März (10 x)
 - 14.15 Uhr
 - 15.30 Uhr
- Block 2: 18. April bis 4. Juli k(9X)
 - 14.15 Uhr
 - 15.30 Uhr

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Geb.-Datum

Datum

Unterschrift