



## Atem-Gymnastik

Atem und Bewegung sind 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.

**Angebotsnummer:** NW-26-1-ATEM-1

**Termine:** 24.02.2026 - 31.03.2026

6 x Di 10:00 - 11:00

**Leitung:** Theres Hauser

**Ort:** Pro Senectute Nidwalden, Nägeligasse 25, 6370 Stans, Brisen 2, Kursraum Brisen 2

**Kosten:** CHF 180.00

**Anmeldefrist:** 10.02.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-anerkannt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 610 76 09 oder [nw.prosenectute.ch](http://nw.prosenectute.ch)

Pro Senectute Nidwalden

Nägeligasse 25 – 6370 Stans – Telefon 041 610 76 09  
[info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch) – [nw.prosenectute.ch](http://nw.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH34 0077 9000 1282 0110 0

