



Weitere Infos und Anmeldung

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.

Angebot:	NW-26-2-AEM-2
Termine:	18.08.2026 - 22.09.2026 6 x Di 10:00 - 11:00
Leitung:	Theres Hauser
Ort:	Pro Senectute Nidwalden, Nägeligasse 25, 6370 Stans, Brisen 2
Kosten:	CHF 180.00



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit 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 und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.