




April – Juli
Lachen/Altendorf
kostenlos

Qi Gong – draussen in der Natur

Es erwartet Sie: frische Luft, herrliche Aussicht auf den See und durch alle Sinne aktivierte neue Lebenskraft und Energie!

Folgende 4 Prinzipien werden in jeder Lektion berücksichtigt:

1. Bewegung (sanft und fliegend)
2. Atmung (achtsam und tief) 
3. Körperhaltung (Balance und Koordination)
4. Konzentration (körperlich und mental)

Sie bringen mit:

- ✓ Freude und Spass an Bewegung
- ✓ «Mach's so gut wie's geht»
- ✓ Achte vor allem auf dich

Wann: jeweils freitags, 12. 04. bis 05.07.2024 (je nach Wetter)

Uhrzeit/ Ort: 13.30 – 14.30 Uhr, Altendorf, Treffpunkt bei der Schranke Badi
15.00 – 16.00 Uhr, Lachen, Treffpunkt Seepromenade

Das Angebot wird vom kantonalen Aktionsprogramm (KAP) unterstützt und ist für alle Teilnehmenden kostenlos.

Erstanmeldung erforderlich, danach spontane Teilnahme:

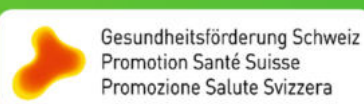
kurse.ausserschwyz@sz.prosenectute.ch oder

055 442 65 56 (Montag bis Freitag: 08.00 – 11.30 Uhr)

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Mit Unterstützung von:



Kanton Schwyz
sz.prosenectute.ch