

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Achtsamkeit in der Natur

Auftanken & durchatmen

Melden Sie
sich noch
heute an!

Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Achtsamkeit in der Natur

Auftanken & durchatmen

Sind Sie auf der Suche nach einer Kraftquelle, um durchzuatmen, loszulassen und aufzutanken? Wir legen mit Ihnen eine Pause ein und üben das langsame, bewusste Gehen in der Natur. Auf unebenem Gelände stärken wir gleichzeitig das Gleichgewicht. Die verschiedenen Atemtechniken, die geübt werden, unterstützen uns auch im Alltag.

- Kursdaten:** Montag, 20.04.26, 14:00 - 15:30 Uhr in Subingen
Dienstag, 12.05.26, 09:30 - 11:00 Uhr in Riedholz
- Kosten:** CHF 22.50.- pro Kurs
- Leitung:** Lisa Ingold, Dipl. Kinesiologin, Wellnesstrainerin 2
- Anmeldung:** Pro Senectute Fachstelle Solothurn, 032 626 59 79
- E-Mail:** kursesolothurn@so.prosenectute.ch

Mitbringen:

- wetterfeste Kleidung
- Matte oder Decke als Unterlage
- Trinkflasche



Diese Angebote und Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.