

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Auftanken in der Natur

Finden Sie Ihre Kraftquelle

Melden Sie
sich noch
heute an!

Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Auftanken in der Natur

Das Wohlbefinden stärken

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:** Mittwoch, 23.04.25, 14:00 - 16:00 Uhr in Subingen
Mittwoch, 21.05.25, 16:00 - 18:00 Uhr in Riedholz
Mittwoch, 25.06.25, 14:00 - 16:00 Uhr in Bellach
Mittwoch, 27.08.25, 16:00 - 18:00 Uhr in Rechterswil
Mittwoch, 10.09.25, 16:00 - 18:00 Uhr in Biberist
Mittwoch, 22.10.25, 14:00 - 16:00 Uhr in Deitingen
- Kosten:** CHF 30.- pro Kurs. Kurse können einzeln gebucht werden.
- Leitung:** Lisa Ingold, Dipl. Kinesiologin, Wellnesstrainerin 2
- Anmeldung:** Pro Senectute, Denise Jerjen, 032 626 59 66
- 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.