PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Autogenes Training

Ruhe finden - Kraft tanken - Positives stärkenGönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit und entdecken Sie die Kraft der Entspannung mit Autogenem Training. Die sanfte Methode hilft, zur Ruhe zu kommen, den Körper bewusst wahrzunehmen und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Sie lernen einfache Entspannungsübungen im Sitzen oder Liegen, stärken Ihr Wohlbefinden und nehmen praktische Übungen für Zuhause und den Alltag mit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Angebot: 271-5301-03

Termine: 15.02.2027 - 15.03.2027
5 x Mo 10:00 - 11:00

Leitung: Margrit Dick

Ort: Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, Kursraum 1 & 2

Kosten: CHF 165.00

Hinweise: Kurstage: 15. und 22. Februar, 1., 8. und 15. März 2027
Es stehen keine Parkplätze direkt bei der Geschäftsstelle zur Verfügung. Es gibt eine limitierte Anzahl an öffentlichen Parkplätzen oberhalb des Gebäudes.
Anfahrt mit dem ÖV: Ab Busbahnhof Zug mit Bus Nr. 613 Richtung Obersack bis Haltestelle Rütli.

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 – 6300 Zug – Telefon 041 511 15 30
info@zg.prosenectute.ch – zg.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH26 0078 7007 7105 7260 1