

In der Ruhe liegt die Kraft

Entspannung im Alltag

In unserem oft hektischen Alltag kommt die innere Ruhe häufig zu kurz – dabei ist sie besonders im Alter eine wertvolle Kraftquelle für Körper und Geist. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene einfache und alltagstaugliche Methoden kennen, um zu entspannen und neue Energie zu tanken. Der Kurs findet in einer ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre statt und ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Daten	Donnerstag, 23.10. – 27.11.2025 (6x)
Zeit	09:00 – 10:15 Uhr
Ort	Pro Senectute, Obere Bahnhofstrasse 36, 9500 Wil
Kosten	CHF 135.-
Leitung	Adrian Zeller

Anmeldung und Auskunft bei Linda Schmollinger, 071 913 87 84
E-Mail: linda.schmollinger@sg.prosenectute.ch