

HERZLICHE EINLADUNG ZUM SILBERBAND

Sturzprävention im Alter

Donnerstag 25. Mai 2023, 14 h

Ref. Kirchgemeindehaus, St. Jakobstrasse 1, 4133 Pratteln



Tänzerin Nathalie Frossard wird uns die von Jay Goldfarb, Ursula de Almeida Goldfarb und dem Legacy of Wisdom Team entwickelte «Power Centering für Senioren» Methode vorstellen. Diese verwendet zentrierende Elemente aus dem Qi Gong (üben der Lebenskraft) und Tai Chi (Lebenskraft/Qi in Aktion auf den Weg setzen), sowie kräftigende Elemente aus dem westlichen Krafttraining. Achtsam entdecken wir wertvolle Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Gleichgewichts, der Mobilität und Stabilität und steigern so unsere Lebensqualität und Selbständigkeit im Alltag. Lasst uns diese wunderbare Gesundheitsvorsorge zur Sturzprävention kennenlernen und anschliessend ein wohlverdientes, geselliges Zvieri geniessen.

Ihr Silberbandteam



Reformierte Kirchgemeinde
Pratteln-Augst