

## «Übung der Lebensenergie»



Durch einfache und harmonische Bewegungsabläufe und eine bewusst ruhige Atmung werden Energieblockaden gelöst und die körpereigenen Regenerationskräfte aktiviert. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden.

- Kursnummer:** 263.26  
**Ort:** Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus  
**Daten:** mittwochs, 22.04.-24.06.2026  
**Zeit:** 17.00-18.00 Uhr  
**Kursleitung:** Dipl. Erwachsenen sportleiterin  
**Kosten:** Fr. 130.00 pro Quartal  
**Ausrüstung:** bequeme Kleidung  
**Bemerkung:** ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
**Anmeldung:** **Pro Senectute Glarus**  
Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus  
Tel. 055 645 60 20/info@gl.prosenectute.ch

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



**Glarner  
Kantonalbank**

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

+ Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert.