

Entspannung, Entschleunigung und Stressreduktion – Angebot für Seniorinnen und Senioren		
Ort	Angebot	AnsprechpartnerIn
Ardez	Feldenkrais Sanfte, ruhige Bewegungsübungen zur Förderung von Beweglichkeit, Wahrnehmung und Wohlfühl	Claudia Suter Tel. 081 860 39 27
Guarda	Qi Gong / Tai Chi Chuan Brain Gym Fitnesstraining für Körper und Gehirn: einfache Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Gedächtnis	Sabina Streiter Xin Li Gesundheitstraining und Kinesiologie Tel. 081 860 30 92 www.xinli-training.ch
Ftan	Yoga Meditation Yoga und Meditation führen zu intensiverer Wahrnehmung und erhöhter Aufmerksamkeit. Das Ziel ist das Wachwerden in der Gegenwart.	Juliane Köhler Tel. 081 864 19 57
	Atemtherapie nach Margrith Schneider Die Atemtherapie hilft, neue Kraft zu schöpfen und unterstützt in schwierigen Lebenslagen.	Ottilia Marugg Tel. 078 763 82 86
Scuol	Grosse Bäder- und Saunalandschaft Klassische- und Aromamassagen Aroma-Blütenbäder und Saisonbäder Naturfango Mineralwassertrinkuren	Bogn Engiadina Tel. 081 861 22 22 www.cseb.ch
	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson REMovement nach Boeger Mittels Bewegungen werden gezielt die kognitiven Funktionen angeregt und die Kreativität, Stress-Resistenz, die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit gefördert.	Alice Kühne Embody Yourself Tel. 078 610 38 00 www.embody-yourself.ch
	Kräuterstempelmassage Sodashi Massage – chinesische Massage	Yolanda Zürcher Gemeinschaftspraxis Tel. 079 226 35 22