

SIE SIND 70+, NEUGIERIG UND INTERESSIERT, SELBSTSTÄNDIGKEIT UND STABILE MOBILITÄT ZU ERHALTEN?

Dann nehmen Sie kostenlos am Legacy of Wisdom "Power Centering for Seniors" neuartigen multimodalen Bewegungsinterventions-Kurs teil.

„POWER CENTERING FOR SENIORS“

**12 Wochen, 2x wöchentlich
(DI/FR) à 75 Minuten**

Beginn Ende August 2018

Kursort: Basel Mobility Center

Felix Platter-Spital

(mit Tram 3 oder Bus 36, 38 erreichbar)



**Information/Anmeldung: Living Tao Stiftung
info@livingtao.com, Tel 061 361 53 75.**

NEHMEN SIE TEIL, TEILNEHMERZAHL AUF 10 BESCHRÄNKT!

Wir suchen 10 TeilnehmerInnen, die

- mindestens **70 Jahre** alt sind
- langsamer gehen als früher
- **Schwierigkeiten** mit ihrem **Gleichgewicht** oder mit ihrer **Mobilität/Stabilität** haben.
- nicht an MS, Morbus Parkinson oder anderen Nervenerkrankungen, u.a. Demenz leiden.
- **Vorkenntnisse** oder ein **bereits besuchter Kurs** in diesem Gebiet **sind erlaubt**.

Im Jahre 2020 ist der Beginn einer wissenschaftlichen Studie geplant. Bis die Studie beginnt, bieten wir diesen Kurs ohne jegliche Forschungsarbeit an.

IHRE VORTEILE:

- 24 Gratislektionen
- Pro Innerstadt Bon im Wert von CHF 50.-
- Übungskit, Arbeitsunterlagen
- Ausklang mit offerierter Zwischenverpflegung

In den letzten 10 Jahren hat der gemeinnützige „**Legacy Of Wisdom Verein**“ das Programm „**Power Centering for Seniors**“, entwickelt.

Das **Programm** wurde **international** in China, den USA und Europa **begutachtet**.

Es beinhaltet **zentrierende Bewegungs- und Kognitions-komponenten des chinesischen Qi Gong / Tai Ji**, kombiniert mit **westlichen Kraft- und Balancetrainings**.

Ziel dieses Kurses ist Stabilität und Balance zu verbessern und damit die Selbständigkeit im Leben zu erhalten.