



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

13. – 19. Mai 2024

Montag 13. Mai	16.15 – 17.00	Gymnastikraum	PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Entspannung durch Anspannung: Entdecken Sie den wohltuenden Effekt der Progressiven Muskelentspannung und nehmen Sie nach dem Üben ihren «gelösten» Zustand in den Abend mit. Sie üben im Sitzen oder Liegen.
	17.00 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Hans K. Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 14. Mai	10.00 – 10.30	Therapiebad	Wassergymnastik Starten Sie den Tag mit wohltuenden Gymnastikübungen im Wasser. Dieses Angebot kann nur nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt besucht werden.
	11.00 – 11.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	15.45 – 16.30	Gymnastikraum	Harmonie der Bewegung Durch gezielte harmonische Bewegungen – im Sitzen, im Stehen und im Gehen – lernen Sie Ihre Bewegungsabläufe kennen, verbessern Ihre Atmung, schulen Ihr Gleichgewicht und kräftigen Ihren Körper. Spass und Freude bleiben dabei nicht aus.

Bitte wenden!



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

13. – 19. Mai 2024

Mittwoch 15. Mai	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Durchatmen! Entspannende Übungen aus unserem Luftparcours. Die Anleitung erhalten Sie übrigens auch an der Réception.
	17.30 – 18.30	Salon	Happy Hour mit Naima Gürth Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Begleitet wird sie von David Hasler an der Gitarre.
Donnerstag 16. Mai	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	Sturzprophylaxe Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	11.00 – 11.45	Gymnastikraum	Yoga verleiht uns die Fähigkeit, durch bewusstes Atmen seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Unterstützt zudem Kreislauf, Stoffwechsel, Immunsystem, Drüsen und Nervensystem sowie den ganzen Bewegungsapparat.
	16.00	Grosses Sitzungszimmer	Gottesdienst Für Seelsorgegespräche und Kommunionbesuche im Zimmer erreichen Sie Frau Bruderhofer unter der Telefonnummer 041 229 92 11.
	20.00	Salon	Heitere und besinnliche Kammermusik Es werden Werke von Spohr, Schumann, Gade und Schubert aufgeführt. Claudia Dieterle, Sopran Lux Brahn, Klarinette Robert Metzger, Klavier



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

13. – 19. Mai 2024

Freitag 17. Mai	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	Haltungsgymnastik Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
Pfingstsonntag 19. Mai	10.30	Salon	Pfingstmatinée mit dem Duo Seira - de Miguel Geniessen Sie beschwingte, frühlingshafte und fröhliche Stücke aus der romantischen Epoche, u.a. Werke von Händel, Bach und Marcello.
