



SONNMATT LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

27. Mai – 02. Juni 2024

| | | | |
|----------------------------|------------------|---------------|---|
| Montag 27. 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 28. 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

27. Mai – 02. Juni 2024

| | | | |
|--------------------------------|------------------|---------------|---|
| Mittwoch 29. 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. |
| Fronleichnam 30. Mai | 20.00 | Salon | Paradisi Gloria Dieses poetische Musiktheater für Sopran und Klavier befasst sich mit dem Thema Träume, Herzenswünsche und unseren tiefen Sehnsüchten. Dabei treffen zarte Soloklavierklänge auf jazzige Songs, kitschige Disneysongs, legendäre Musicalhits sowie klassische Lieder. Dazwischen werden Gedichte oder Visionen von Menschen vorgelesen: Musik verschmilzt mit Bewegung, Text, Sang und Klang und wird zum Performancetheater. |
| Freitag 31. 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. |
