



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

20. – 26. April 2026

Montag 20. April	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.
	17.15 – 18.30	Salon	Musikalische Happy Hour und Pianospiele mit Raffaella Suter und ihren schönen Melodien
Dienstag 21. April	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

20. – 26. April 2026

Mittwoch 22. April	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. Sie wird an der Gitarre begleitet.
Donnerstag 23. April	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 Der Theologe Stefan Knor wird den Gottesdienst führen. Für Seelsorgegespräche und Kommunionbesuche im Zimmer dürfen Sie sich unter der Telefonnummer 041 229 92 10 bei der Katholischen Kirche, Pfarrei St. Johannes melden.
	20.00	Salon	Wizards of Creole Jazz - nehmen ihr Publikum mit auf eine musikalische Zeitreise ins Herz von New Orleans, direkt in die Klangwelt des legendären Sidney Bechet (1897–1959). Mit viel Spielfreude, und Leidenschaft hauchen sie den Kompositionendes großen Sopransaxophon- und Klarinetten neuen Leben ein.



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

20. – 26. April 2026

Freitag 24. April	10.00	Grosses Sitzungszimmer	Ruhe & Gelassenheit finden Nadia Lienert zeigt Ihnen wunderbar einfache Wege, wie Sie im Alltag zu mehr Ruhe & Gelassenheit finden. Auch Einzelcoaching möglich. Anfrage bitte bei der Réception.
	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.
