



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

15. – 21. September 2025

Montag 15. September	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 Pianospiel mit Laurenz Müller und ihren schönen Melodien
Dienstag 16. September	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

15. – 21. September 2025

Dienstag 16. September	17.30	Salon	Herbstkonzert mit The Moody Tunes Lassen Sie sich von wunderbaren Melodien verwöhnen: Bettina Urfer, Flügel Christian Müller, Querflöte/Saxophon
Mittwoch 17. September	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	Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik Das Duo Markus & Fredy spielen herzhafte Ländlermusik.
Donnerstag 18. September	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.



SONNMATT
LUZERN

Veranstaltungen & Aktivitäten

15. – 21. September 2025

Freitag 19. September	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.
