



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

26. – 31. Januar 2026

<b>Montag</b> 26. Januar	16.15 – 17.00	Gymnastikraum	<b>PMR - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:</b> 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	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> mit Raffaela Suter und ihren schönen Melodien
<b>Dienstag</b> 27. Januar	10.00 – 10.30	Therapiebad	<b>Wassergymnastik</b> 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	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	15.45 – 16.30	Gymnastikraum	<b>Harmonie der Bewegung</b> 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

26. – 31. Januar 2026

<b>Mittwoch</b> 28. Januar	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Durchatmen!</b> Entspannende Übungen aus unserem Luftparcours. Die Anleitung erhalten Sie übrigens auch an der Réception.
	17.30 – 18.30	Salon	<b>Happy Hour mit Naima Gürth</b> Sie spielt traditionellen Jazz und verwandte Musikstile. Sie wird an der Gitarre begleitet.
<b>Donnerstag</b> 29. Januar	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.
	11.00 – 11.45	Gymnastikraum	<b>Yoga</b> 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	<b>Gottesdienst</b> 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

26. – 31. Januar 2026

---

<b>Donnerstag</b> 29. Januar	17.30	Salon	<b>Konzert mit dem Dulcamara Streichquartett</b> Das Dulcamara Streichquartett, bestehend aus Mitgliedern des Luzerner Sinfonieorchesters, widmen sich mit besonderer Freude Perlen der Streichquartettliteratur und kombinieren sie mit Melodien quer durch den musikalischen Blumen- und Gemüsegarten. Lassen Sie sich überraschen!  Julian Fels, Violine Jeannine Brechbühler, Violine Madeleine Burkhalter, Viola Francois Robin, Violoncello
<b>Freitag</b> 30. Januar	10.00	Grosses Sitzungszimmer	<b>Ruhe &amp; Gelassenheit finden</b> Nadia Lienert zeigt Ihnen wunderbar einfache Wege, wie Sie im Alltag zu mehr Ruhe & Gelassenheit finden. Auch Einzelcoaching möglich. Anfrage bitte bei der Rezeption.
	15.00 – 15.30	Gymnastikraum	<b>Haltungsgymnastik</b> Eine Reihe von Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Kontrollfähigkeit.
	17.15 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiel</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.

---