



# SONNMATT LUZERN

Herbst 2023

## Zeit für eine Auszeit.



Kurhotel & Residenz





Liebe Freundinnen und Freunde von Sonnmatt

Es gibt viele gute Gründe für einen Besuch auf Sonnmatt. Diese finden sich nicht nur in unserem Haus, sondern auch drumherum. Wer schon einmal einen Spaziergang über unsere Parkanlage oder durch den wunderschönen Kastanienhain gemacht hat, wird dies bestätigen.

Ideal abschalten und auftanken lässt es sich natürlich auch in unserem Haus. Auf Sonnmatt wird das 4-Sterne-Superior-Ambiente mit einem erstklassigen gastronomischen Angebot sowie umfassenden medizinischen und therapeutischen Leistungen ergänzt. Eine ideale Kombination, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu gewinnen.

Nebst unseren individuellen Gesundheitsdienstleistungen legen wir grossen Wert auf ein attraktives Rahmenprogramm. Von spannenden Lesungen über inspirierende Gespräche bis zu musikalischen Leckerbissen: Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche kulturellen Höhepunkte von September bis November auf Sie warten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und beste Gesundheit.

**Urs Niffeler**  
und das Sonnmatt-Team





# Jenseits der Legenden: Wer war Sergej Rachmaninoff?

Vortrag und Gespräch, Susanne Stähr

**Dienstag, 5. September 2023, 15.00 Uhr**

Der Pianist Sergej Rachmaninoff war einer der ersten Weltstars in der Klassikszene. Als Komponist wird er seit einigen Jahren neu entdeckt: Lange als verspäteter Romantiker belächelt, gilt er heute vielen als der beste Melodiker des 20. Jahrhunderts. Die Musikwissenschaftlerin und Autorin Susanne Stähr unternimmt einen Streifzug durch Rachmaninoffs Leben, das ihn für acht glückliche Jahre auch an den Vierwaldstättersee – in die Villa Senar in Hertenstein – führte. Mit Musikbeispielen führt sie Schlüsselmomente seines Schaffens vor.

Susanne Stähr, geboren 1964 in Bad Homburg, ist seit 2007 Dramaturgin bei Lucerne Festival. Zuvor war sie unter anderem Kommunikationsleiterin bei den Salzburger Festspielen und Pressesprecherin an der Hamburgischen Staatsoper. Sie präsentiert CDs auf SWR 2, ist Jurorin beim Preis der deutschen Schallplattenkritik und Mitglied im Vorstand bei den Freunden der Berliner Philharmoniker.

## **Inhalt**

2023 jährt sich der 150. Geburtstag von Sergei Rachmaninoff. Wer war er, was schuf er, welches Lebenswerk hinterliess er? Anschliessend Apéro im Beisein der Referentin

## **Eintritt kostenlos, Anmeldung erforderlich**

Telefon +41 (0)41 375 32 32 oder E-Mail [info@sonnmatt.ch](mailto:info@sonnmatt.ch)





# Das gute Alter: Die ältere Generation ins richtige Licht gerückt

Vortrag und Podiumsdiskussion, Kurt Aeschbacher

**Dienstag, 7. November 2023, 15.00 Uhr**

In der Politik wird der zunehmende Altersdurchschnitt der Gesellschaft in erster Linie als Problem und weniger als Chance beurteilt. Im Zentrum der Diskussion stehen die Kosten für das Sozial- und Gesundheitssystem. Was ältere Menschen für unsere Gesellschaft jedoch leisten, wird in den Ratssälen dieses Landes höchstens am Rande vermerkt. Zu Unrecht.

Dass wir immer älter werden, verdanken wir insbesondere unserem Wohlstand sowie dem medizinischen Fortschritt. Ältere Menschen bereichern die Gesellschaft durch ihre Lebenserfahrung, ehrenamtliches Engagement, familiäre Unterstützung, ihre Kaufkraft sowie in vielerlei weiterer Hinsicht.

In seinem Vortrag zeigt Kurt Aeschbacher auf, welchen Beitrag die ältere Generation für eine funktionierende Gesellschaft leistet. Zudem wollen wir gemeinsam mit unseren Gästen der Frage nachgehen, wie Seniorinnen und Senioren ihr Leben sinnvoll gestalten und geniessen können – und wie man auch bis ins (hohe) Alter ein zufriedener Mensch bleibt.

## **Inhalt**

Vortrag und Diskussion zum Thema

«Das gute Alter: Die ältere Generation ins richtige Licht gerückt»

Anschliessend Apéro im Beisein von Kurt Aeschbacher

**Eintritt kostenlos, Anmeldung erforderlich**

Telefon +41 (0)41 375 32 32 oder E-Mail [info@sonnmatt.ch](mailto:info@sonnmatt.ch)





# Erholter und leistungsfähiger dank gesundem Schlaf

Vortrag und Gespräch, Dr. med. Sebastian Zaremba

**Donnerstag, 23. November 2023, 15.00 Uhr**

Genügend Schlaf trägt massgeblich zur körperlichen und geistigen Erholung bei und ist für ein gesundes Leben unabdingbar. Tatsache ist jedoch auch, dass besonders ältere Menschen besonders häufig unter Schlafstörungen leiden.

Was aber passiert genau, während wir schlafen? Welche Auswirkungen hat der Schlaf auf unsere Leistungsfähigkeit? Wie lässt sich die Schlafqualität verbessern? Und welche Hinweise deuten auf einen ungenügenden Schlaf hin? In seinem Referat beleuchtet der renommierte Schlafmediziner Dr. med. Sebastian Zaremba den wichtigsten Fragen zum Thema.

Dr. med. Sebastian Zaremba studierte Medizin an der Universität Duisburg-Essen. Seit 2021 ist er als Chefarzt in der ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin in Luzern tätig. Vor seinem Wechsel war Dr. Zaremba Leiter der ambulanten Schlafmedizin am Seeklinikum Brunnen. Der 43-Jährige ist Autor mehrerer Lehrbuchartikel zum Thema Schlafmedizin und publiziert fortlaufend in internationalen Fachzeitschriften zu schlafmedizinischen Themen.

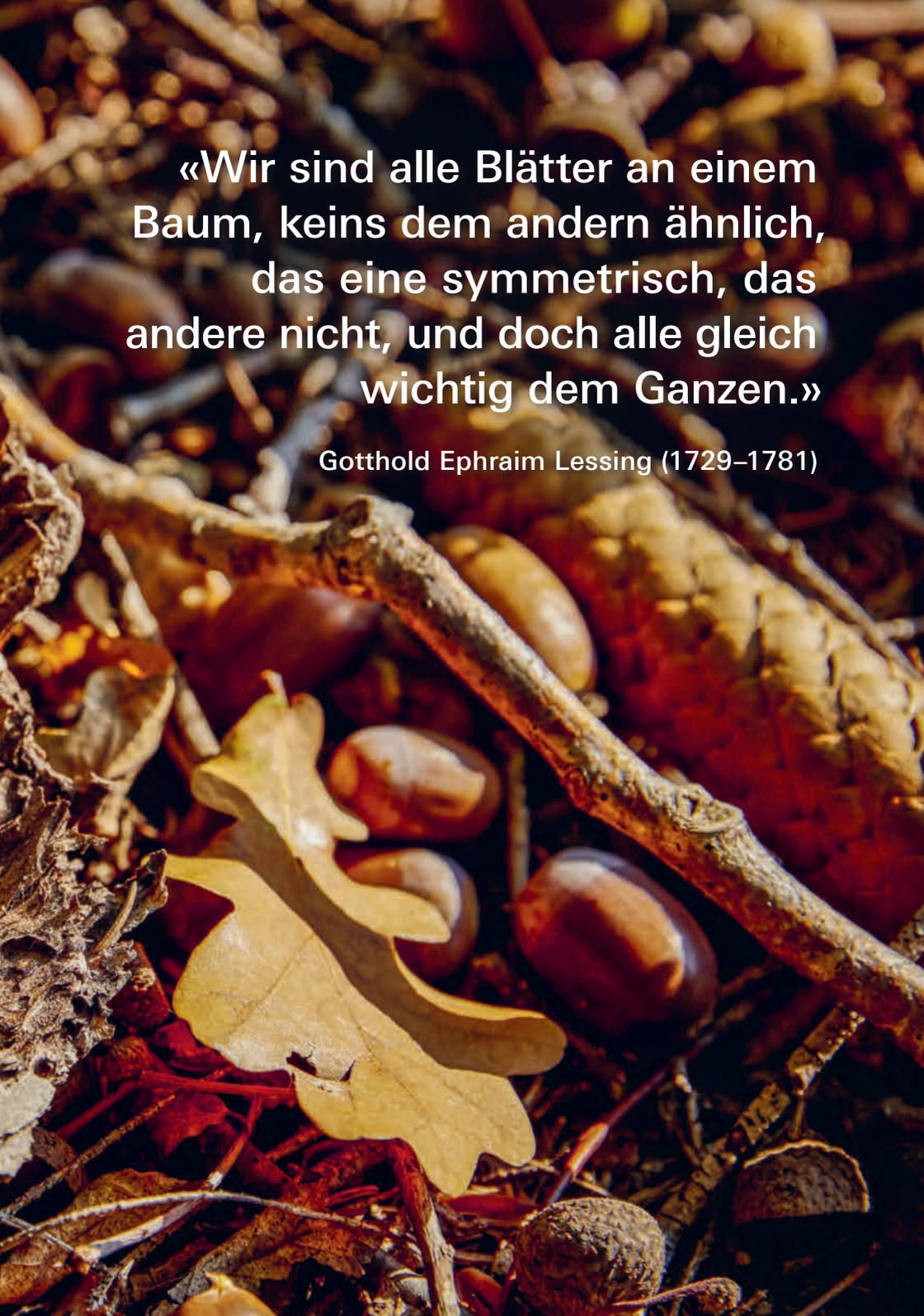
## **Inhalt**

Erholter und leistungsfähiger dank gesundem Schlaf  
Anschliessend Apéro im Beisein des Referenten

**Eintritt kostenlos, Anmeldung erforderlich**

Telefon +41 (0)41 375 32 32 oder E-Mail [info@sonnmatt.ch](mailto:info@sonnmatt.ch)





**«Wir sind alle Blätter an einem  
Baum, keins dem andern ähnlich,  
das eine symmetrisch, das  
andere nicht, und doch alle gleich  
wichtig dem Ganzen.»**

**Gotthold Ephraim Lessing (1729–1781)**



# Package Schlaf-und-Wach-Check-up

Zusammenarbeit mit ZURZACH Care Klinik  
für Schlafmedizin Luzern

Ab CHF 2'270 pro Person

  
SONNIM  
LUZERN



Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit sind in unserer heutigen Gesellschaft ein häufiges Problem. Jede dritte Schweizerin bzw. jeder dritte Schweizer leidet an Schlafstörungen. Nutzen Sie den Aufenthalt auf Sonnmatt für eine Schlafberatung und einen schlafmedizinischen Check-up. In Zusammenarbeit mit der ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin Luzern erhalten Sie eine schlafmedizinische Analyse Ihrer aktuellen Schlafgesundheit. Dies umfasst neben den Schlafgewohnheiten auch störende Einflüsse auf den Schlaf, wie Erkrankungen der Atmung oder des Nervensystems, sowie Stress und andere psychische Belastungen. Hierauf basierend stellen die erfahrenen Schlafexperten einen auf Sie individuell zugeschnittenen ganzheitlichen Therapieplan, basierend auf den neusten medizinisch-wissenschaftlichen Grundlagen zusammen, um Ihren Schlaf, und so auch Ihre Leistungsfähigkeit am Tage, nachhaltig zu verbessern.

## **Angebot**

- › 6 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, mittags und abends je ein 5-Gang-Auswahlmenu
- › Schlafberatung und schlafmedizinischer Check-Up
- › Individuell angepasste Behandlungen und Therapien
- › Tipps und praktische Übungen für zuhause

## **Zusatzinformationen**

- › Grundsätzlich sind der schlafmedizinische Check-up, die diagnostischen und die therapeutischen Leistungen bei Ihrer Krankenkasse abrechenbar. Diese Leistungen sind auch als Selbstzahler buchbar. Im Rahmen einer Reservierungsanfrage erhalten Sie hierzu weitere Informationen.
- › Das Package ist auch als Selbstzahler buchbar
- › Verlängerungsnächte sind möglich



Package  
Abschalten und Auftanken

Ab CHF 1'620 pro Person



Gerade im Herbst ist die traumhafte Lage von Sonnmatt der ideale Ort für eine wohltuende Auszeit. Die atemberaubenden Farb- und Lichtspiele dieser Jahreszeit verzaubern uns immer wieder von neuem und lässt den Alltag aus einer anderen Perspektive erfahren.

Machen Sie das, was Ihnen Freude bereitet und guttut. Die weitläufige Parkanlage rund um unser Haus und die vielen Spazierwege am Dietschiberg, insbesondere unser Hain mit mehr als dreihundert Edelkastanien, laden zum Flanieren ein. Der Wellnessbereich mit einem Hallenbad, Saunazone und Fitnessraum bietet auch an einem nass-kalten Tag eine wunderbare Abwechslung und der kostenlose Shuttlebus bringt Sie in die Altstadt von Luzern. Das wöchentliche Kultur- und Bewegungsprogramm spricht Körper und Geist an und die über 400 Kunst-Exponate, die fast selbstverständlich zu Sonnmatt gehören, inspiriert Sie vielleicht zu einem Besuch der Museen und Galerien von Luzern. Und vor allem: abschalten und auftanken – wir freuen uns auf Sie!

### **Angebot**

- › 6 Übernachtungen inkl. Halbpension
- › Einen genussvollen Tee-Moment im Salon
- › Kultur- und Bewegungsprogramm
- › Nutzung des Wellnessbereiches inkl. einer Anwendung
- › Begleiteter Spaziergang durch den Kastanienhain auf Wunsch
- › Kostenloser Shuttlebus nach Luzern gemäss Fahrplan

Verlängerungs Nächte sind möglich



**Sonnmatt Luzern**  
Kurhotel & Residenz

Sonnmatt 1  
CH-6000 Luzern 6  
Telefon +41 (0)41 375 32 32  
[info@sonnmatt.ch](mailto:info@sonnmatt.ch)  
[www.sonnmatt.ch](http://www.sonnmatt.ch)