



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 08. Dezember 2024

---

<b>1. Advents- sonntag</b> 01. Dezember	10.30	Salon	<b>Kerzenschimmer</b> Gespielt wird süffige Kaffeehausmusik passend zur Adventszeit, die das Herz berührt. Es erklingen wunderbare bekannte Melodien, Musikperlen und Salonstücke aus verschiedenen Genres und Epochen. Das Adventsprogramm reicht vom "Blumenwalzer" und "Grossmütterchen" bis zu "drei Haselnüsse für Aschenbrödel" und "Winterwonderland". Untermalt werden die Ohrwürmer mit amüsanten Anekdoten aus der Welt der Kaffeehausmusik.  Lukas Roos, Klarinette Daniela Roos, Violoncello Patricia Ulrich, Flügel
<b>Montag</b> 02. Dezember	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.
	17.00 – 18.30	Salon	<b>Musikalische Happy Hour und Pianospiele</b> mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien

---

Bitte wenden!



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 08. Dezember 2024

---

<b>Dienstag</b> 03. Dezember	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.
<b>Mittwoch</b> 04. Dezember	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>Musikalische Happy Hour mit Ländlermusik</b> Das Duo Markus & Fredy spielen herzhaftes Ländlermusik.
<b>Donnerstag</b> 05. Dezember	10.00 – 10.30	Gymnastikraum	<b>Sturzprophylaxe</b> Wir zeigen Ihnen Übungen, welche Stürze im Alltag vermeiden.

---



# SONNMATT LUZERN

## Veranstaltungen & Aktivitäten

01. – 08. Dezember 2024

---

<b>Donnerstag</b> 05. Dezember	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.
	17.30	Salon	<b>Konzert mit dem New-Orleans-Jazz Quartett</b> Wir wünschen Ihnen einen emotionalen Abend mit der Musik, welche die Quelle für eine swingende Entwicklung war.
<b>Freitag</b> 06. Dezember	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 Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
<b>2. Advents- Sonntag/ Mariä Empfängnis</b> 08. Dezember	10.30	Salon	<b>Matinée mit dem Duo Seira - de Miguel</b> Kammermusik aus verschiedenen Epochen steht beim Duo Seira - de Miguel auf dem Programm: von Bach über Brahms bis Debussy, Prokofiev und Martin. Mit viel Temperament und Feingefühl interpretieren die beiden Werke aus der Zeit des Barock bis ins 20. Jahrhundert.  Ioanna Seira, Violoncello Miranda de Miguel, Flügel

---