



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

16. – 22. Dezember 2024

Montag 16. Dezember	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 Pianospiele mit Laurenz Müller und seinen schönen Melodien
Dienstag 17. Dezember	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

16. – 22. Dezember 2024

Mittwoch 18. Dezember	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 Rezeption.
	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 herzhaftes Ländlermusik.
Donnerstag 19. Dezember	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 Florian Flohr wird den Gottesdienst führen. Für Seelsorgegespräche und Kommunionbesuche im Zimmer dürfen Sie sich unter der Telefonnummer 041 229 92 00 bei der Katholischen Kirche, Pfarrei St. Johannes melden.



**SONNMATT
LUZERN**

Veranstaltungen & Aktivitäten

16. – 22. Dezember 2024

Donnerstag 19. Dezember	17.30	Salon	Von festlich klassisch bis modern Das Duo "La Belle Époque" verzaubert Sie mit Klängen aus Barock und Klassik bis zur Zeit der Jahrhundertwende. Es erklingen Werke von A. Vivaldi, H. Eccles, A. Beach, F. Price, A. Copland u.a. Therese Auf der Maur, Violine Abram Cortinas, Flügel
Freitag 20. Dezember	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.
3. Advents-sonntag 22. Dezember	10.30	Salon	Advents-Matinée mit dem Dulcamara Streichquartett Das Quartett besteht aus Mitgliedern des Luzerner Sinfonieorchesters und 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 Beat Feigenwinter, Violoncello
