



**SONNMATT  
LUZERN**

## Veranstaltungen & Aktivitäten

18. – 24. November 2024

---

<b>Montag</b> 18. November	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 Pianospiele</b> Bruno Roelli spielt aus seinem breit gefächerten Repertoire.
<b>Dienstag</b> 19. November	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

18. – 24. November 2024

---

<b>Mittwoch</b> 20. November	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> 21. November	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 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

18. – 24. November 2024

---

<b>Donnerstag</b> 21. November	20.00	Salon	<b>DomraPiano - Saitenmalerei</b> Erleben Sie ein aussergewöhnliches Konzert mit der 1. Preisträgerin für Domra - Natalia Anchutina. Mit ihrer poetischen Musikalität und atemberaubender Technik begeistert sie seit Jahren die Musikkritiker und das Publikum. Zusammen mit dem Klavierpartner Lothar Freund präsentieren die beiden Künstler ein spektakuläres, hoch virtuoseres Konzertereignis mit einem Repertoire, das sowohl Originalwerke als auch Transkriptionen der klassischen Konzertliteratur enthält.
<b>Freitag</b> 22. November	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.

---