



Bewegung & Begegnung stärken die Balance im Lebensalltag!

Bewegung und Begegnung heisst das Projekt für ältere Menschen in der Stadt Luzern. Es wird gemeinsam von der Pfarrei St. Leodegar und der Abteilung Alter und Gesundheit der Stadt Luzern getragen.



Tai Chi und Qi Gong

Mit langsamen, geschmeidigen Bewegungen, mit Dehnungen, mit Klopfen und Reiben aktivieren wir den Energiefluss. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen gemacht werden.

Tai Chi und Qi Gong kräftigen den gesamten Organismus, entspannen, verbessern das Gleichgewicht und die Körperhaltung, entwickeln Achtsamkeit und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Kursleitung: Maria Hochstrasser, Tanzpädagogin, Tai Chi und Qi Gong Lehrerin

Ort: Pfarreizentrum St. Leodegar, St. Leodegarstrasse 6a, 6006 Luzern

Was: Tai Chi / Qi Gong für alle. Jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr
(eine Stunde Tai Chi / Qi Gong, anschliessend Kaffee und gemütliches Beisammensein)

Daten 2020	Mittwoch, 15. Januar	Mittwoch, 22. Januar	Mittwoch, 29. Januar
	Mittwoch, 5. Februar	Mittwoch, 12. Februar	Mittwoch, 4. März
	Mittwoch, 11. März	Mittwoch, 18. März	Mittwoch, 25. März
	Mittwoch, 1. April		

Kosten: 10 Franken pro Nachmittag für Tai Chi/Qi Gong und Kaffee mit etwas Süssem. Ermässigte Kurskosten für EL-Bezügerinnen und –Bezüger, Auskunft dazu von Frau Daniela Huber, soziokulturelle Animatorin, Pfarrei St. Leodegar, Tel. 041 229 95 20.

Anziehen: Bequeme Kleidung und Schuhe / Teilnahme ohne Anmeldung!

Wir freuen uns, wenn Sie bei Tai Chi/Qi Gong mitmachen!

Ab Mai 2020 finden Kurse zu Feldenkrais und ab August zu Dalcroze Rhythmik statt!

unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport