

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird (für Frauen und Männer).

Leitung : Luzi Lambertucci
 Anmelden: Luzi Lambertucci 079 360 43 44 oder luzi.lambertucci@hotmail.com
Ort: "Der MaiHof", Gruppenraum 1, Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern
Datum: jeweils am Dienstag
 Zeit: 19.00 Uhr
 Mitnehmen: Trainingsanzug oder bequeme Kleidung, Yoga-Matte
 Kosten: Fr. 10.- pro Abend

Ein Angebot des Vereins "Zusammen leben Maihof-Löwenplatz" und "frauen maihof".

Zen-Meditation

Offenes Angebot für alle Interessierten, unabhängig von Geschlecht, Religion und Tradition
 Das Sitzen in der Stille ist eine schlichte Übung, die zu innerer Ruhe und Freiheit führen kann.
 2 x 25 Minuten Zazen (Sitzen in Stille), dazwischen 5 Minuten Kinhin (Gehmeditation)

Leitung : Barbara Eberli
 Anmelden: Barbara Eberli, 041 420 33 06 oder b.eberl@bluewin.ch
Ort: "Der MaiHof", Taufkapelle MaiHof, Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern
Datum: jeden Mittwoch
 (Änderungen ersichtlich auf www.kathluzern.ch/der-maihof-st-josef.html)
 Zeit: 18.30 - 19.30 Uhr (bitte frühzeitig erscheinen)
 Mitnehmen: Wolldecke und warme Socken
 (als Unterlage auf den kalten Steinboden sowie für die Gehmeditation)
 Kosten: keine

geführte Meditation an Kraftorte

Hast du Lust die Kraft des Wasserfalls zu erleben? Mit Delfinen zu schwimmen?
 Oder die Energie von einem Baum zu tanken?
 In den Meditationsabenden „Traumreise“ kannst du während 1 1/2h deine inneren Batterien aufladen und dich wieder in Einklang mit Körper, Seele und Geist bringen.
 Habe ich dich neugierig gemacht?

Leitung: Cornelia Glanzmann, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, dipl. Pflegefachfrau HF
 Anmelden: Cornelia Glanzmann, 079 249 29 81 (Anruf oder SMS)
Ort: „Der MaiHof“, Gruppenraum 1
 (Für Rollstuhlfahrer/innen möglich, der MaiHof und der Gruppenraum 1 sind rollstuhlgängig).
Daten: Do 16.03., Mo 10.04, Mi 17. 05., Mi 14. 06, Mi 5.07., Mi 23.08, Mi 6.09., Mi 18.10., Mi 8.11., Mi 13.12, Mi 17.01.2017, Mi 7.02.2017, Mi 7.03.2017
 Zeit: 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
 Mitnehmen: Wolldecke, Notizbüchlein und Schreibzeug
 Kosten: Fr. 20.- pro Abend und Teilnehmer/in// Vorherige Kontaktaufnahme erwünscht

Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren



In diesem Kurs lernen Sie auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktionen des Gehirns. Zusammen erarbeiten wir Strategien, um unser Gedächtnis zu überlisten, damit es uns nicht mehr (so oft.....) im Stich lässt. Mit diversen Übungen, erprobten Methoden und nützlichen Tipps lernen wir, unser Gedächtnis besser zu nutzen! Sinnvolles Gedächtnistraining öffnet Türen zur besseren Bewältigung kleiner und grosser Alltagsprobleme. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Ursula Koch, Zert. Gedächtnistrainerin und Dipl. Audioagogin
 Anmelden: Ursula Koch, Tel. 044 715 46 58 oder Email: ursulakoch@bluewin.ch
Ort: „Der MaiHof“, Gruppenraum 3
Datum: Montagnachmittag, 16.10./23.10./30.10./8.11.2017
 Zeit: 14.00 - 15.15 Uhr
 Kosten: Fr. 80.- (inkl. Fr. 5.- für Kursmaterial)

infos

Weihnachtsaktion

Die Weihnachtsbescherung, die wir jedes Jahr in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst der Pfarrei organisieren und finanzieren, geht an Kinder aus finanziell weniger gut gestellten Familien im Quartier. Auch an dieser Stelle ein herzlicher Dank an Alle, die uns dies ermöglichen.

Kontakt "frauen maihof"

Silke Busch 041 422 10 80 silke.busch@frauenmaihof.ch
 Barbara Kaufmann 041 420 81 70 barbara.kaufmann@frauenmaihof.ch
 Beata Pedrazzini 041 420 25 78 beata.pedrazzini@frauenmaihof.ch



Programm März 2017 - März 2018

Einladung Jahresversammlung Frauen Maihof



Traktanden
 - Rückblick und Ausblick auf unsere Aktivitäten
 - Finanzen
 - Varia
 Die Frauensinggruppe „die Libellen“, unter der Leitung und mit Sologesang von Brigitte Kuster, wird unsere Jahresversammlung mitgestalten und bereichern. Abschliessend dürfen wir uns auf einen multikulturellen Apéro freuen!

Datum: Mittwoch, 22.März 2017
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: „Der MaiHof“, kleiner Saal



Der Schlossberg einst und heute

Auf den Spuren der Geschichte unseres „Quartierzentrums“ besuchen wir das Stadtarchiv Luzern. Die Stadtarchivarin Daniela Walker wird uns das Archiv vorstellen, anschliessend haben wir Zeit in alten Fotos und Dokumenten zu forschen. Wer selbst noch alte Fotos vom Schlossberg hat, ist eingeladen, diese mitzubringen.

Datum: Dienstag, 16. Mai 2017
Zeit: 9.00 Uhr
Ort: Bushaltestelle Schlossberg

Kosten: Bus Billet ÖV
Anmeldung: Anmeldung bei: Silke Busch, 0414221080 oder silke.busch@frauenmaihof.ch

Zu dieser Veranstaltung sind Männer herzlich willkommen!



Andere Länder – andere Sitten

Ein informativer Kaffeepausch rund ums Thema „Essen und Geschmack“ Wussten Sie, dass es in Bangladesch zum Nachmittagstee „Mischti“ statt Guetli oder Kuchen gibt? Und was ist Mischti? Über diese und ähnliche Fragen möchten wir uns mit Frauen aus verschiedenen Ländern bei Kaffee und Kuchen unterhalten. Und vielleicht bereichern ja auch Reiseerfahrungen die Einblicke in die Esskulturen dieser Welt.

Datum: Donnerstag, 21. September 2017
Zeit: 14.00 Uhr
Ort: „Der MaiHof“, kleiner Saal

Kosten: Kollekte
Anmeldung: Anmeldung bis zum 18. September bei: Silke Busch, 0414221080 oder silke.busch@frauenmaihof.ch

Ein Angebot des Vereins “Zusammen leben Maihof-Löwenplatz” und “frauen maihof”.



Schöne Verpackungen aus Papier

Schon bald steht Weihnachten vor der Tür. Warum nicht einmal die Verpackung für die Geschenke selbst basteln? Die Quartierbewohnerin Sabine Städler wird uns u.a. zeigen, warum es sich lohnt alte Kalenderblätter aufzuheben, wie originell Tee verpackt werden kann und wie aus Wellpapier mit der richtigen Schleife ein richtiger Hingucker entsteht.

Datum: Mittwoch, 15.11.2017
Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr
Ort: „Der MaiHof“, kleiner Saal
Kosten: Kollekte
Mitnehmen: Wer hat: Bleistift, Lineal, Schere, Japanmesser, Leimstift
Anmeldung: Anmeldungen bitte bis zum 10.11.2017 an Silke Busch 041 422 10 80 oder silke.busch@frauenmaihof.ch



frauentreffpunkte



Frauenträff “frauen maihof”

Ein freier Abend um miteinander ins Gespräch zu kommen und in einem gemütlichen Rahmen über Gott und die Welt zu reden, Frauen aus dem Quartier zu treffen und den Kopf auszulüften.
Ort und Zeit: Restaurant Maihöfli, 19.30 Uhr
jeden ersten Dienstag im Monat, ausser Schulferien
 Kontakt und Information: Beata Pedrazzini 041 420 25 78 oder Silke Busch 041 422 10 80



Frauen auf dem Weg

Diese Frauengruppe trifft sich um zusammen zu feiern, biblische, feministisch-theologische, philosophische und religiöse Texte kennen zu lernen und zu deuten.
Ort/ Zeit: "Der MaiHof"
jeden dritten Dienstag im Monat, 20.00 Uhr
 (ausser Schulferien, evtl. ab Sommerferien zu einer anderen Zeit)
Kontakt: Christina Weibel 041 410 96 60 christina-weibel@bluewin.ch
 Beata Pedrazzini 041 420 25 78 beata.pedrazzini@frauenmaihof.ch



Wandern für Frauen

Im Winter am Nachmittag und im Sommer einen ganzen Tag wird eine Wanderung in der näheren Region organisiert.
Zeit: jeden ersten Donnerstag im Monat (ausser August)
Kontakt: Helen Merki-Deicher, Tel. 041 420 02 58

spirituelle Angebote



Frauengottesdienste am Mittwoch

Frauengottesdienst im Herbst 2017: **Mittwoch, 13. September, 10.00 Uhr, Taufkapelle**
 Frauengottesdienst im Frühling 2018: **Mittwoch, 21. März, 10.00 Uhr, Taufkapelle**



Frauengottesdienste am Sonntag

In Zusammenarbeit mit der Frauenkirche Zentralschweiz
Sonntag, 11. Juni 2017 19.00 Uhr, Taufkapelle
Sonntag, 19. November 2017 19.00 Uhr, Taufkapelle



Frauen - Adventfeier

Von Frauen für Frauen gestaltet - innehalten, ruhig werden - in einer anderen Form den Advent begehen!
Mittwoch, 13. Dezember 2017, 19.30 Uhr, Kirchensaal „Der MaiHof“

plattform kreativ-aktiv



die Libellen

Singst du gerne? Hast du Lust auf gute Songs, Balladen, Musicals etc. und triffst dich gerne mit anderen Frauen aus dem Quartier? Dann bist du die Frau für unseren Chor «die Libellen»!
Leitung: Bis Juli: Brigitte Kuster, 041 420 05 22, bkuster@gmx.ch
 Ab August: Bigna Conte Brühlmann, 041 420 21 82, bigna.conte@eulu.ch
Ort: "Der MaiHof", Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern
Daten: im 2-Wochen-Rhythmus, ausser Schulferien
Di 14.2., Di 14.3., Di 28.3., Di 11.4., Di 9.5., Di 23.5., Di 6.6., Di 20.6., Di 4.7., Di 29.8., Di 12.9., Di 26.9., Di 24.10., Di 7.11., Di 21.11., Di 5.12.
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Kosten: Fr. 15.- pro Abend // vorherige Kontaktaufnahme erwünscht



Singen macht fröhlich und entspannt

Fröhliches Singen und Zusammensein mit älteren Frauen. Wir singen alte Schlager, bekannte Volkslieder, Wienerlieder und einfache Operettenmelodien.
Leitung: Rosmarie Hofmann Sigrist, Sängerin, Tel.: 041 420 65 50
Ort: "Der MaiHof", kleiner Saal, Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern
Daten: im 2-Wochen-Rhythmus, ausser Schulferien
Di 7.3., Di 21.3., Di 4.4., Di 2.5., Di 16.5., Di 30.5., Di 13.6., Di 27.6., Di 22.8., Di 5.9., Di 19.9., Di 17.10., Di 31.10., Di 14.11., Di 28.11., Di 12.12.
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Kosten: Fr. 15.- pro Abend // vorherige Kontaktaufnahme erwünscht
 Ich freue mich auf Ihren Anruf!



Pilates-Training – sich rundum wohl fühlen

Die Übungsausführung der Pilates-Methode kräftigt und dehnt zugleich die Muskulatur und wird durch die bewusste Atmung zusätzlich verstärkt. Die Körperhaltung, die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit werden verbessert. Du wirst nach regelmässigem Pilates-Training bald spüren, dass dir viele Alltagsbewegungen leichter fallen.
Leitung: Vanessa Metzger
Ort: „Der MaiHof“, Gruppenraum 1
Datum: jeweils Dienstag (ausser in den Schulferien)
Zeit: 1. Gruppe von 9.00 – 9.50 Uhr, 2. Gruppe von 10.00 – 10.50 Uhr
Mitnehmen: Gymnastikmatte
Kosten: Total Fr. 154.- (11 Trainings zu je Fr. 14.-) erstmalige Anmeldung bei Frau Imfeld (041 320 31 00 oder Mail info@lvpc.ch)