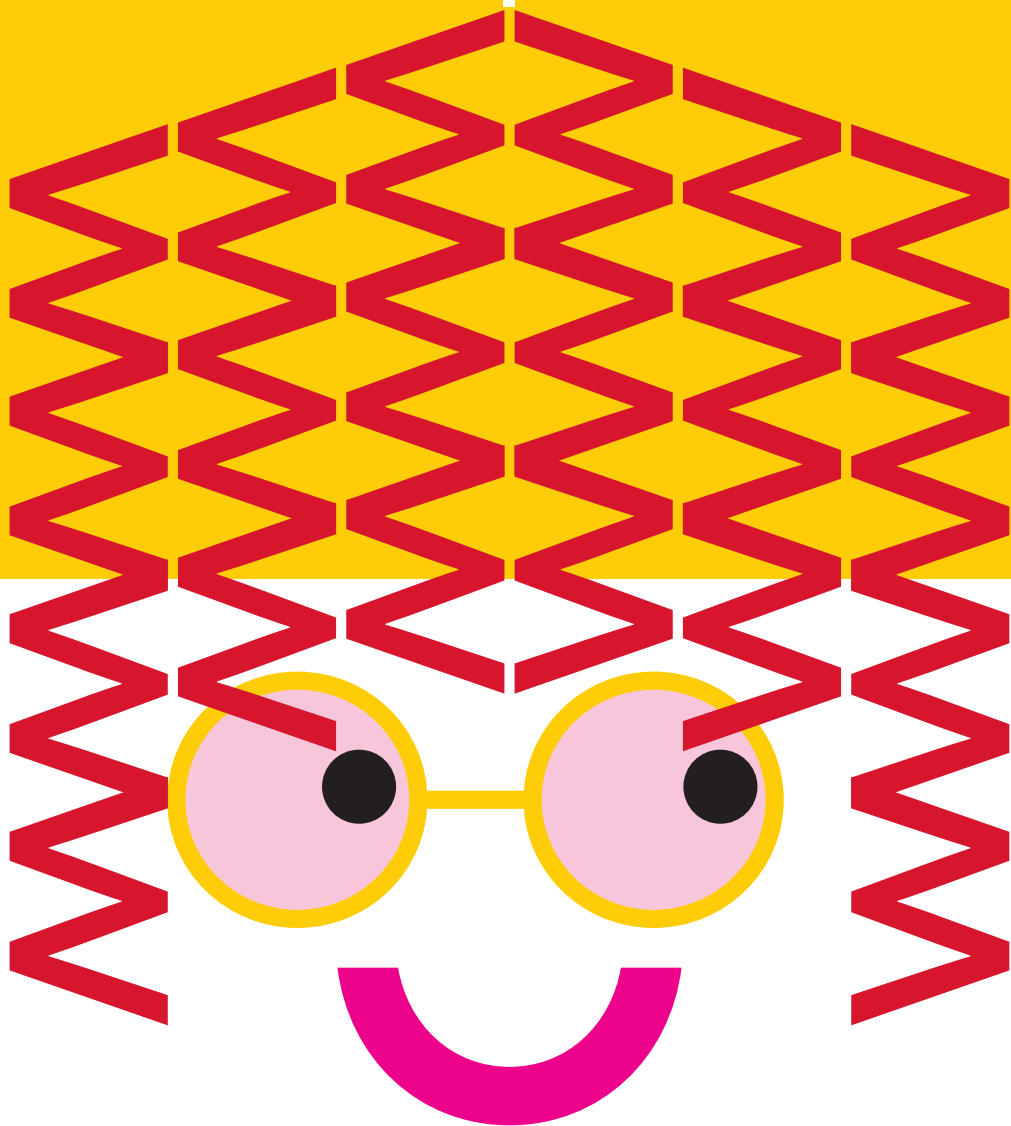


JAHRESPROGRAMM

26 | 27



frauenmainof

Ein Jahr der Veränderungen für frauen maihof hat begonnen. Und das betrifft nicht nur die Frisuren auf der Vorder- und Rückseite. Ab Mai wird eine neue Quartierarbeiterin die Arbeit in der Pfarrei aufnehmen und frauen maihof professionell begleiten. Unterstützt wird sie dabei von einer neuen Kerngruppe. Mit Spannung und Vorfreude sehen wir der Arbeit des neuen Teams entgegen.

frauen maihof als Netzwerk lebt und das Engagement und die Zusammenarbeit geht weiter.

Dieses Programm entstand in Zusammenarbeit mit der alten und neuen Kerngruppe. Wir hoffen, dass für alle von euch etwas dabei ist!

Einladung Jahresversammlung frauen maihof

Mittwoch, 25. März 2026 | 19.30 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

Traktanden

- Verabschiedung der alten und Vorstellung der neuen Kerngruppe
- Vorstellung der neuen Quartierarbeiterin (zuständig für frauen maihof)
- Rückblick und Ausblick auf unsere Aktivitäten
- Finanzen
- Varia

Musikalische Begleitung

Die LibELLEn unter der Leitung von Brigitte Kuster; anschliessend Apéro

JAHRESPROGRAMM

26 | 27

AUSFLÜGE

Wer singt denn da?

Mittwoch, 1. April um 8 Uhr | Treffpunkt Jugendherberge

Sabine Städler und Heidi Fischer, beide langjährige Vogelkundlerinnen, nehmen uns mit auf einen ornithologischen Spaziergang. Wir erfahren mehr über die heimische Vogelwelt. Wir lernen genau hinzuschauen und hinzuhören. Vor einem Jahr sind wir auf diesem Rundgang mehr als 30 Vogelarten begegnet. Dieser Spaziergang führt uns über den Friedhof an die Reuss hinunter und über die Stadtgärtnerei – Rotsee zurück zum Maihof. Dauer: ca. 2.5 Stunden.

Mitnehmen Feldstecher (kann im ÖKO-Forum ausgeliehen werden)
Wetterbedingtes Verschiebedatum: 8. April; Angemeldete Personen werden informiert.

Anmeldung bis 30. März: Silke Busch, 078 920 46 49 oder silke.busch@kathluzern.ch
Bei dieser Veranstaltung sind Männer herzlich willkommen!

Besuch im Hospiz

Dienstag, 12. Mai | 9.20 Uhr | Treffpunkt: Bushaltestelle vor dem Schlossberg-Beck

Das Hospiz Zentralschweiz versteht sich als Lebensort für Menschen, die komplex erkrankt sind. Ihnen wird an diesem Ort durch die Betreuung und Begleitung durch verschiedenste Fachkräfte ein würdevolles Lebensende ermöglicht. Zudem bietet das Hospiz Beratungen und stationäre Entlastungsaufenthalte an.

Während der Führung erfahren wir mehr über Palliative Care, welches Menschenbild und welche Ideen hinter dem Ansatz stehen und wir lernen das Haus und seine Bedeutung für schwer erkrankte Menschen kennen.

Anmeldung bis 7. Mai: [Silke Busch, 078 920 46 49 oder silke.busch@kathluzern.ch](mailto:silke.busch@kathluzern.ch)
Kosten Busticket bitte selbst kaufen

Wegen starker Nachfrage im letzten Jahr empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung; Männer sind herzlich willkommen!

Wandern

Samstag, 12. September

Gemeinsam sind wir einen Tag in den Bergen unterwegs. Dauer der Wanderung: 4-5 Stunden. Details werden rechtzeitig per Flyer, E-Mail, Webseite bekannt gegeben.

Leitung [Maria Thiess](#)

Frauen auf dem Weg

jeden 3. Dienstag im Monat (ausser Schulferien) | 19 Uhr | Der MaiHof, Gruppenraum 2

Diese Frauengruppe trifft sich, um zusammen zu feiern, biblische, feministisch-theologische, philosophische und religiöse Texte kennenzulernen und zu deuten.

Kontakt [Brigitte Waldis, 079 579 56 84, brigitte.waldis@wawe.ch](mailto:brigitte.waldis@wawe.ch)

Frauengottesdienste

jeweils Mittwoch | 10 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

Daten 2026: 3. Juni | 2. September | 4. November

Daten 2027: 6. Januar

Zen-Meditation

jeden Mittwoch | 18.30 - 19.30 Uhr | Der MaiHof, Taufkapelle

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. 2x25 Minuten Zazen (Sitzen in Stille), dazwischen 5 Minuten Kinhin (Gehmeditation).

Mitnehmen Wolldecke und warme Socken (Als Unterlage auf den kalten Steinboden sowie für die Gehmeditation)
Änderungen bezüglich Daten ersichtlich auf www.kathluzern.ch/der-maihof-st-josef.html. Bitte frühzeitig erscheinen.

Kontakt [Barbara Eberli, b.eberli@bluewin.ch](mailto:b.eberli@bluewin.ch)

Frauen-Adventfeier

Mittwoch, 16. Dezember | 19.30 Uhr | Der MaiHof, Kirchensaal

Von Frauen für Frauen gestaltet – innehalten, ruhig werden – in einer anderen Form den Advent feiern!

Märchen als Inspiration für unseren Alltag

19.30 – ca. 21 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

In Märchen sind uralte Weisheiten verborgen, die über Jahrhunderte überliefert wurden. Darin finden sich Lebensthemen wie Sehnsucht, Kampf, Liebe, Krise, die uns auch heute helfen können, Antworten auf unsere Fragen zu finden. Ich lade dich ein, gemeinsam über jeweils ein bis zwei Märchen nachzudenken und uns auszutauschen.

Donnerstag, 30. April 2026: Märchen vom Essen und Trinken

Donnerstag, 18. Februar 2027: Märchen vom Wünschen

Kontakt Erika Helfenstein, Märchenerzählerin, ehelfenstein@gmx.ch, 076 460 05 08
Kosten Fr. 15.- pro Abend, ohne Anmeldung

Snackbag

Samstag, 24. Oktober | 9 – 13 Uhr | textilerei

Du hast an diesem Samstagvormittag die Möglichkeit einen kleinen oder grossen Snackbag in der textilerei zu nähen. Der Snackbag ist ideal für das Frischhalten des Znünis. Für das Nähprojekt brauchst du keine Kenntnisse, du bekommst nähtechnische Unterstützung. Für die Herstellung eines Snackbags musst du etwa eine Stunde rechnen. Das Atelier ist von 9 – 14 Uhr offen.

Damit wir das Material bereitlegen können, sind wir um eine Anmeldung froh.

Kontakt www.textilerei.ch, Wesemlinrain 16, 6006 Luzern
Kosten kleiner Sackbag CHF 15.- | grosser Snackbag CHF 20.-

Kleidertausch – Upcycling

Sonntag, 26. April | 14.00 – 16.30 Uhr | Der MaiHof, Kirchensaal

Sonntag, 8. November | 14.00 – 16.30 Uhr | Der MaiHof, Kirchensaal

Abgabezeit Kleidung (falls möglich): 13-14 Uhr

Kleidertausch: Der nachhaltigste Weg zu neuer Kleidung ist das Tauschen. Es können bis zu fünf gut erhaltene Kleidungsstücke zur Verfügung gestellt werden. Vor Ort darf nach Lust und Laune gestöbert und ausgewählt werden – maximal fünf Teile.

Kontakt Eva Brunner, brunner.eva@gmx
Regula Gassmann, regula.gassmannehrler@bluewin.ch

Upcycling: Gleichzeitig mit dem Kleidertausch bieten wir einen Treffpunkt zum Thema Upcycling und geSCHICKtem Flickern an. Brigitta und Alexandra Loosli sowie Brigitte Waldis-Kottmann beraten euch bei Änderungen, beim Aufpeppen und bei Ausbesserungen an den getauschten oder mitgebrachten Kleidungsstücken. Zusammen kommen die besten Ideen! Wichtig ist, dass ihr eure «Problemfälle» mitbringt.

Kontakt Brigitte Waldis-Kottmann, brigitte.waldis@wawe.ch

Kaffee und Kuchen laden zu nachbarschaftlichen Gesprächen ein!

Singen mit allen Sinnen!

jeden zweiten Dienstag, ausser Schulferien | 19.30 – 21.00 Uhr |
Der MaiHof, kleiner Saal

Jeden zweiten Dienstag singen Frauen unter der Leitung der Sängerin und Gesangspädagogin Brigitte Kuster querbeet durch das prallvolle Repertoire schönster Melodien aus den Jahrhunderten und aus aller Welt.

Willkommen sind alle Sangesfreudigen, die mit dem gemeinsamen Singen ihre Herzen, Ohren und Stimmen öffnen wollen.

Daten 2026: 31.3. | 28.4. | 12.5. | 26.5. | 9.6. | 23.6. | 18.8. | 1.9. | 15.9. | 13.10.
27.10. | 10.11. | 24.11. | 8.12.

Daten 2027: 5.1. | 19.1. | 16.2. | 2.3. | 16.3.

Leitung

Brigitte Kuster, 078 601 21 04, bkuster@vsluzern.ch

Kosten

Fr. 15.- pro Abend; vorherige Kontaktaufnahme erwünscht

Die LibELLEN

Dienstag | 19.45 – 21 Uhr | Der MaiHof, kleiner Saal

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»

Daten 2026: 24.3. | 21.4. | 5.5. | 19.5. | 2.6. | 16.6. | 30.6. | 25.8. | 8.9. | 22.9.
20.10. | 3.11. | 17.11. | 1.12. | 15.12.

Daten 2027: 12.1. | 26.1. | 23.2. | 9.3.

Leitung

Brigitte Kuster, 078 601 21 04, brigitte.kuster@vsluzern.ch

Kosten

Fr. 15.- pro Abend; vorherige Kontaktaufnahme erwünscht

Hatha Yoga

Dienstag | 19 – 20.30 Uhr | Der MaiHof

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).

Mitnehmen Trainingsanzug oder bequeme Kleider, Yoga-Matte

Leitung Dinah Ehram

Anmeldung Dinah Ehram, 078 725 79 47, yogaalacarte@gmx.ch

Kosten Fr. 10.- pro Abend (subventioniertes Angebot)

Ein Angebot des Vereins Zusammenleben
Maihof-Löwenplatz und frauen maihof

Vinyasa-Yoga

Dienstag, ausser Schulferien | 17.30 – 18.45 Uhr | Der MaiHof

Vinyasa Yoga ist ein dynamisch fliessender Yogastil. Asana's (Körperhaltung) werden im Fluss mit der Atmung praktiziert. So werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die dabei entfachte Hitze wirkt reinigend und heilend auf den Organismus.

Mitnehmen Trainingsanzug oder bequeme Kleider, Yoga-Matte

Leitung Daniela Lammer

Anmeldung Daniela Lammer, 079 787 68 27 oder daniela.lammer@gmx.ch

Kosten Fr. 10.- pro Abend (subventioniertes Angebot)

Ein Angebot des Vereins Zusammenleben
Maihof-Löwenplatz und frauen maihof

Pilates-Training – sich rundum wohl fühlen

**Dienstag, ausser Schulferien | 1. Gruppe: 9 – 9.55 Uhr |
2. Gruppe: 10 – 10.55 Uhr | Der MaiHof, Gruppenraum 1**

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.

Mitnehmen Gymnastikmatte

Leitung Simone Wey | **Erstmalige Anmeldung bei Esther Imfeld, Pro Chiropraktik Luzern, Tel. 077 502 10 76 oder luzern@pro-chiropraktik.ch**

Kosten pro Lektion Fr. 18.–
(teilweise Rückerstattung bei einigen Krankenkassen möglich)

Kontakt

Silke Busch
(bis 31.5.2026) 078 920 46 49
silke.busch@kathluzern.ch

Daniela Mathis
(ab 1.5.2026) 041 229 93 21
daniela.mathis@kathluzern.ch

Finanzielle Unterstützung durch frauen maihof

Die Weihnachtsaktion, die wir seit Jahren in Zusammenarbeit mit der Pfarrei St. Josef durchgeführt haben, wird aus mehreren Gründen eingestellt, die wir an der Jahresversammlung näher erläutern werden.

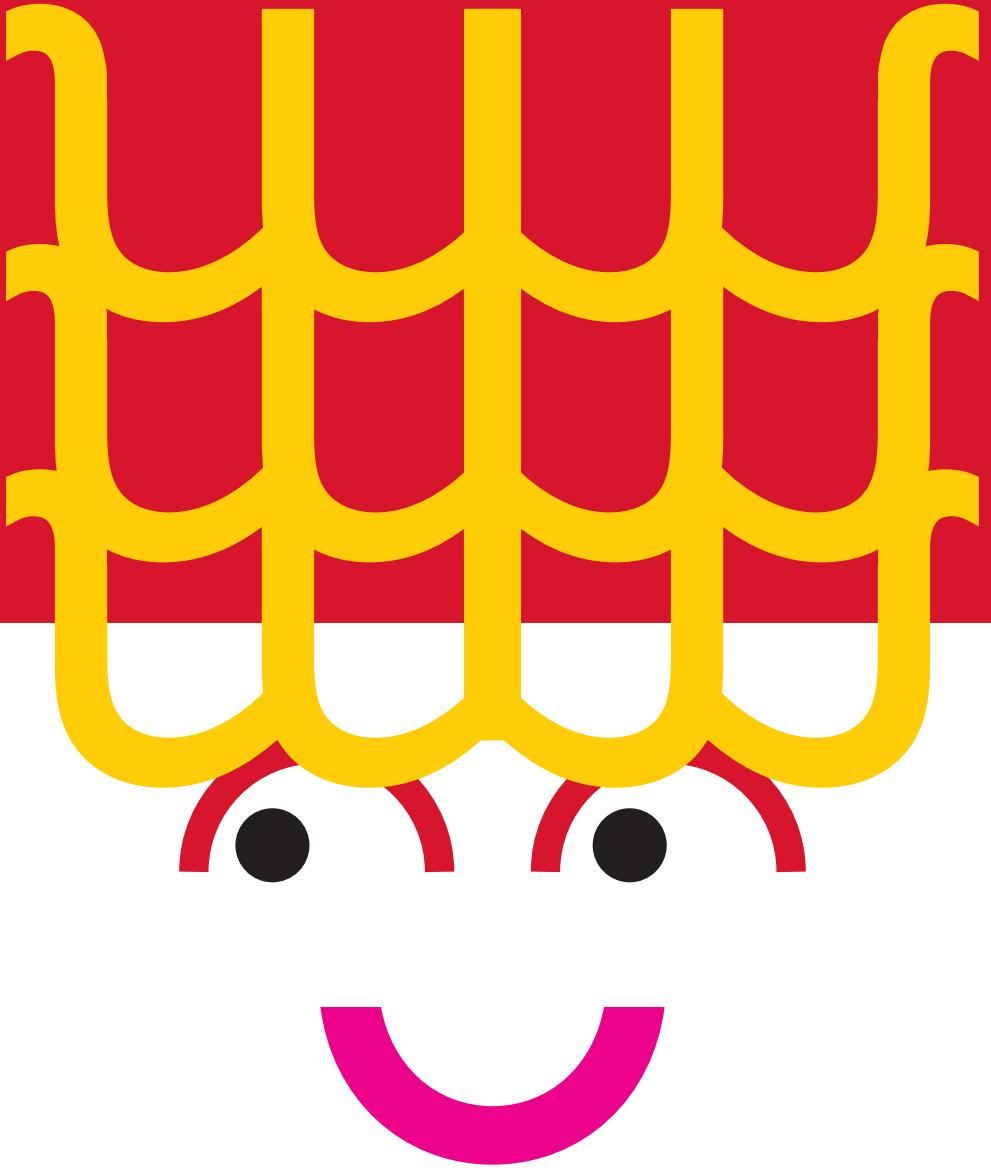
Gerne unterstützen wir weiterhin Frauen aus dem Quartier, die an kostenpflichtigen Aktivitäten der Pfarrei oder pfarreinahen Gruppierungen teilnehmen wollen und denen die finanziellen Mittel dazu fehlen. Im Einzelfall sind auch Beiträge zur beruflichen Weiterbildung oder Fördermassnahmen von Frauen möglich. Bereits bestehende Ideen werden im Laufe des Jahres 2026 vom neuen Team ausgearbeitet und weiterentwickelt.



Hier kann direkt
gespendet werden



frauen maihof
Weggismattstrasse 9
6004 Luzern



frauenmai^hhof