



## Programm der frauen maihof ab September 2021

In dieser Übersicht finden sich neue Angebote und Änderungen im laufenden Programm.

Leider muss das Frauen-Tanzfest erneut ausfallen. Dafür bieten wir am 17. September ein attraktives Ersatzprogramm.

Im Februar/ März 2022 wird dann hoffentlich wie gewohnt das nächste Jahresprogramm erscheinen.



**ab Dienstag, 24. August**, 14tägig, Einstieg jederzeit möglich

### **Singen mit allen Sinnen!**

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.

Leitung: Brigitte Kuster, Sängerin und Gesangspädagogin, Tel: 078 601 21 04, [bkuster@gmx.ch](mailto:bkuster@gmx.ch)

Ort: Der MaiHof, kleiner Saal, Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern

Zeit: jeden zweiten Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr, ausser Schulferien

Kosten: Fr. 15.- pro Abend

Vorherige Kontaktnahme erwünscht



**ab Dienstag, 31. August**, 14tägig, Einstieg jederzeit möglich

### **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!

Leitung: Brigitte Kuster, Sängerin und Gesangspädagogin, Tel: 078 601 21 04, [bkuster@gmx.ch](mailto:bkuster@gmx.ch)

Ort: Der MaiHof, kleiner Saal, Weggismattstrasse 9, 6004 Luzern

Zeit: jeden zweiten Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr, ausser Schulferien

Kosten: Fr. 15.- pro Abend

Vorherige Kontaktnahme erwünscht

---



**jeden Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr**

### 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)

Information: Barbara Eberli, 041 420 33 06 oder [b.eberli@bluewin.ch](mailto:b.eberli@bluewin.ch)

Ort: Der MaiHof, Taufkapelle

Mitnehmen: Woldecke und warme Socken

Kosten: keine

*mögliche Terminänderungen werden auf [www.kathluzern.ch/der-maihof-st.-josef.html](http://www.kathluzern.ch/der-maihof-st.-josef.html) bekannt gegeben.*



**ab Dienstag, 7. September, 14 – 15 Uhr**

### Englisch reden im MaiHof

Für Alle, die gern Englisch reden und ihre Sprachkenntnisse verbessern oder auffrischen möchten.

Daten: 7. Sept. / 14. Sept. / 21. Sept. / 28. Sept.

die weiteren Daten werden von der Moderatorin bekannt gegeben

Moderatorin: Fatma Demir-Dahl, Tel. 076 720 74 54, [fatimademir@yahoo.de](mailto:fatimademir@yahoo.de)

Kosten: Fr. 8.- pro Stunde

---



Donnerstag, **16. September** um 18 Uhr und Dienstag, **12. Oktober** um 18 Uhr

### Stationenweg «Wirtschaft ist Care» im Maihof-Gebiet

Der Stationenweg «Wirtschaft ist Care lädt ein, zu erkunden, was Wirtschaft ist und sein soll. Mit Wirtschaften meinen wir alles, was es braucht, um die Bedürfnisse von Menschen zu befriedigen: Für-Sorge für sich selbst, für einander und für die Welt.

Treffpunkt: Schildgärtli

Brigitte Waldis und Elisabeth Zöllig (im Rahmen des Jubiläums 80 Jahre Pfarrei St. Josef)

---



Freitag, **17. September** um 18 Uhr

### Natur und Poesie

Wir fahren mit der Fähre über den Rotsee, lassen uns auf einem Spaziergang von der Natur und stimmungsvollen Gedichten inspirieren und geniessen zum Abschluss einen Apéro im Schildgärtli.

Jede darf gerne ein Gedicht (angemessene Länge) mitbringen!

Treffpunkt: Fährhaus Rotsee

Anmeldung: bis 14. September bei Silke Busch, Tel. 078 920 46 49 oder [silke.busch@kathluzern.ch](mailto:silke.busch@kathluzern.ch)

---



Montag, **18. Oktober** und weitere Daten

### **Gedächtnistraining**

Kennen Sie das auch: Wo habe ich den Schlüssel? Wie hiess die nette Frau noch mal? Wann war noch mal der Arzttermin?

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 Ihres Gehirns. Zusammen erarbeiten wir Strategien, um unser Gedächtnis zu überlisten, damit es uns nicht mehr (so oft.....) im Stich lässt. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps lernen wir, unser Gedächtnis besser zu nutzen! Sinnvolles Gedächtnistraining öffnet Türen zur besseren Bewältigung kleiner und grosser Alltagsprobleme!

Daten: Montagnachmittag (4 Lektionen à 1 ¼ Std.):

18. Oktober / 25. Oktober / 08. November / 15. November 2021

Zeit: 14.15 – 15.30 Uhr

Ort: Viva Luzern, Rank 14, 6006 Luzern

Kursleitung: Ursula Koch, Zert. Gedächtnistrainerin und Dipl. Audioagogin

Kurskosten: Fr. 80.-- (inkl. Kursmaterial)

Anmeldungen bitte bis zum Freitag, 17. September 2021



Freitag, **5. November** und weitere Daten

### Märchen und Rituale

Märchen sind wunderbare Begleiterinnen für Übergänge im Jahreskreis. Kleine Rituale führen uns über die Schwelle und machen uns aufmerksam auf das, was sich bei dir/ bei Ihnen ganz persönlich zeigen will zum jeweiligen Jahreskreisfest.

Wann: Freitag, 5. Nov. 2021: Den Botschaften unserer Ahninnen lauschen

Dienstag, 1. Febr. 2022: Das wiederkehrende Licht begrüßen, Maria Lichtmess

Freitag, 29. April 2022: Unsere Frauenkraft bestärken, Walpurgisnacht

Dienstag, 30. August 2022: Das Fest des ersten Kornes feiern, Schnitterin

Zeit: 19.30 –ca. 21 Uhr

Ort: Der MaiHof kleiner Saal oder Kirche oder draussen

Kontakt: Silke Busch, Tel. 078 920 46 49 oder [silke.busch@kathluzern.ch](mailto:silke.busch@kathluzern.ch)

Erika Helfenstein, Märchenerzählerin, und Cornelia Vogel, Ritualbegleiterin

---



Mittwoch, 15. Dezember 2021 um 19.30 Uhr, Kirchensaal MaiHof

### Frauen-Adventfeier