

Bewegung und Begegnung

Programm 2025

Allgemeine Informationen



Die Kurse finden jeweils im Pfarreisaal,
St. Leodegarstrasse 6a, 6006 Luzern statt.

Zwei Eingangsmöglichkeiten:

- Haldenstrasse 11, Eingang Parkhaus
(barrierefreier Zugang) –
klingeln bei der Holzstele
- St. Leodegarstrasse 6a,
Hoftreppe Richtung Pfarreisaal



Kosten: 10 CHF inkl. Zvieri und Getränke,
Ermässigung mit KulturLegi



Bekleidung: Bequeme Kleider und Schuhe
Es braucht keine Anmeldung.
Der Einstieg ist jederzeit möglich



Auskunft: Quartierarbeit Pfarrei St. Leodegar im Hof
041 229 95 00 | quartierarbeit.leodegar@kathluzern.ch

Feldenkrais

Durch sanfte, achtsame Bewegungen im Sitzen und Stehen erhöhen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit und verbessern die Aufrichtung und Gangsicherheit. Feldenkrais fördert das Wohlbefinden, weckt die Bewegungsfreude und stärkt das Gleichgewicht. Es eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Konstitution.



Kursleitung:
Esther Meier

dipl. Feldenkrais Lehrerin SFV
www.esther-meier.ch

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

September 1. | 8. | 15. | 22.

27.09.–12.10.: Herbstferien

Oktober 13. | 20. | 27.

November 3. | 10. | 17. | 24.

Dezember 1.