



**Rheumaliga  
Luzern und Unterwalden**  
Bewusst bewegt

PRO SENECTUTE

**Bildung+Sport** **PRO SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

## Yoga

### **Ganzheitliches Körperbewusstsein**

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

> 6 Kurse wöchentlich (Luzern, Sursee)

## Qi Gong

### **Lebensenergie stärken**

Qi Gong ist eine alte Übungstechnik aus China. Es mobilisiert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem, kräftigt den Körper und die Konzentration und stabilisiert das Gleichgewicht.

> 1 Kurs wöchentlich (Luzern)

## Tai Chi

### **Inneres und Äusseres Gleichgewicht**

Die langsamen, geschmeidigen Bewegungen bringen die Lebens-energie ins Fließen, unterstützen Ihre Standfestigkeit und Konzentration. Sie trainieren Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

> 2 Kurse wöchentlich (Luzern)

> 2 Kurse Grossgruppen/Saison (Sursee und Sempach)

### **Informationen und Anmeldung:**



**Halbjahresprogramm «impulse»**

[www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung5](http://www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung5)

Pro Senectute Kanton Luzern · Bildung+Sport,

Maihofstrasse 76, 6006 Luzern · [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

[bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch) · Telefon 041 226 11 99