




















































Kursprogramm 2025

traversa Tageszentrum
Tribtschengasse 6, 6005 Luzern
Telefon 041 319 95 20, tageszentrum@traversa.ch

Yoga 1 am Morgen	 Freitag (15x)	 09.45-11.00 Uhr	 Fr. 200.00	➔ Januar-Juni
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein. KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSOrganISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				31. Jan. 7./14./21. Feb. 14./21./28. März 4./11. Apr. 9./16./23. Mai 6./13./27. Juni
Yoga 1 am Abend	 Dienstag (15x)	 17.30-18.45 Uhr	 Fr. 200.00	➔ Februar-Juni
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein. KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSOrganISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				4./11./18. Feb. 11./18. 25. März 1./8./15. Apr. 6./13./20./27. Mai 3./10. Juni
Englischkurs 1	 Donnerstag (11x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 150.00	➔ Februar-Juni
Für Teilnehmende mit den Englischgrundkenntnissen auf Level Mitte A2. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, KURSOrganISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				6./13. Feb. 13./27. März 10. April, 1./8./22. Mai 5./12./26. Juni
Italienischkurs	 Freitag (8x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 140.00	➔ März-Mai
Für Teilnehmende ohne Italienischkenntnisse. Im Kurs wird Italienisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Beatrice Piva, Italienischlehrerin KURSOrganISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				7./14./21./28. März 4./11./25. April, 2. Mai
Singen tut gut	 Mittwoch (8x)	 09.30-11.00 Uhr	 Fr. 110.00	➔ März-April
In diesem Kurs singen wir Lieder aus verschiedenen Ländern. Egal welche Sprache und welche Musikrichtung. Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt. Deine Stimme ist willkommen. KURSLEITUNG: Mark Steffen, Chorleiter KURSOrganISATION: Andrea Gyax KURSORT: Tageszentrum, Luzern				12./19./26. März 2./09./16./23./30. April
Nähkurs 1	 Mittwoch (7x)	 13.00-16.00 Uhr	 Fr. 200.00	➔ März-April
Hier erhältst du Anleitung für nähtechnische Fragen oder kannst dir ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster musst du selber mitbringen. KURSLEITUNG: Brigitte Fries, Schneiderin, KURSOrganISATION: Eva Lerch KURSORT: Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				19./26. März 2./9./16./23./30. April
Fotografie und Text	 Montag (3x)	 15.00-17.00 Uhr	 Fr. 100.00	➔ Mai
Durch Fotografie halten wir fest, was in unserem Leben persönlich bedeutungsvoll und wichtig ist. Im gemeinsamen Austausch und durch Schreiben erforschen wir, wie wir dem, was uns am Herzen liegt, im Alltag bewusst Raum geben können. KURSLEITUNG: Ulrike Kaiser, Erwachsenenbildnerin KURSOrganISATION: Markus Walker KURSORT: Tageszentrum, Luzern				5./19./26. Mai
Perlenzauber	 Dienstag (9x)	 17.30-19.30 Uhr	 Fr. 180.00	➔ Mai-Juli
Hier weben, wickeln, fädeln, sticken wir aus allerlei Perlen die verrücktesten Schmuckstücke und Objekte. KURSLEITUNG: Sylvie Brechbühl, Textildesignerin, KURSOrganISATION: Eva Lerch KURSORT: Tageszentrum, Luzern				13./20./27. Mai 3./10./17./24. Juni 1./8. Juli
Meditation	 Mittwoch (7x)	 10.30-12.00 Uhr	 Fr. 120.00	➔ Mai-Juni
Loslassen und in den Atem eintauchen, um das Hier und Jetzt zu leben. Hier lernst du verschiedenste Formen der Meditation kennen und wie du die Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst. KURSLEITUNG: Raphael Acklin, Coach KURSOrganISATION: Markus Walker KURSORT: Tageszentrum, Luzern				7./14./21./28. Mai 4./11./18. Juni
Floristik in Hochdorf	 Montag (4x)	 15.00-17.00 Uhr	 Fr. 130.00	➔ Juni-Juli
In diesem Kurs lernst du, wie du kreative Gestecke, stilvolle Blumenkränze und Blumensträuße mit Frisch- und Trockenblumen gestaltest. Die selbstgestalteten Werkstücke verschönern dein Zuhause oder erfreuen andere als Geschenk. KURSLEITUNG: Martina Walker, Floristin KURSOrganISATION: Andrea Gyax KURSORT: Treffpunkt traversa Seetal, Luzernstr. 14, Hochdorf				16./23./30. Juni 7. Juli
Yoga 2 am Abend	 Dienstag (15x)	 17.30-18.45 Uhr	 Fr. 200.00	➔ August-Dezember
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein. KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSOrganISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				19./26. Aug. 2./9./16./23. Sept. 14./21./28. Okt. 4./11./18./25. Nov. 2./9. Dez.
Gesundheit und Ernährung	 Mittwoch (4x)	 10.00-12.00 Uhr	 Fr. 80.00	➔ August-September
Einfache Massnahmen im Alltag um die Gesundheit zu stärken. Der Fokus liegt auf Ernährung, Bewegung und Selbstverantwortung. Praktische Tipps und leicht umsetzbare Strategien, um die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. KURSLEITUNG: Raphael Acklin, Coach KURSOrganISATION: Markus Walker KURSORT: Tageszentrum, Luzern				20./27. August 3./10. September
Englischkurs 2	 Donnerstag (11x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 150.00	➔ August-Dezember
Für Teilnehmende mit den Englischgrundkenntnissen auf Level Ende A2. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, KURSOrganISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				21. Aug. 4./11./18. Sep. 16./30. Okt 6./13./27. Nov. 4./11. Dez.
Yoga 2 am Morgen	 Freitag (15x)	 09.45-11.00 Uhr	 Fr. 200.00	➔ August-Dezember
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein. KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSOrganISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				22./29. Aug. 5./12./19./ 26. Sept. 17./24./31. Okt. 7./14./21./28. Nov. 5./12. Dez.
Nähkurs 2	 Mittwoch (7x)	 13.00-16.00 Uhr	 Fr. 200.00	➔ September-Oktober
Hier erhältst du Anleitung für nähtechnische Fragen oder kannst dir ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster musst du selber mitbringen. KURSLEITUNG: Brigitte Fries, Schneiderin, KURSOrganISATION: Eva Lerch KURSORT: Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				3./10./17./24. September 1./8./15. Oktober
Herbst-Floristik	 Freitag (3x)	 15.00-17.00 Uhr	 Fr. 100.00	➔ September
Der Herbst ist da! In diesem Kurs erlernst du verschiedene floristische Werkstücke zum Thema Herbst. KURSLEITUNG: Irene Wicki, Floristin und Agogin, KURSOrganISATION: Andrea Gyax KURSORT: Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				5./12./19. September
Clownkurs	 Dienstag (10x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 130.00	➔ Oktober-Dezember
Schritt für Schritt Einführung in die Clownerie. Wir lernen die Grundlagen eines Clowns. Begegnen verschiedenen Clowntypen und üben das Spielen mit Partner, Requisiten und dem Publikum. Dabei trainieren wir unseren Körper in Mimik und Gestik und leben unsere Unbeschwertheit. KURSLEITUNG: Felicitas Aschwanden, Clownin, KURSOrganISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				14./21./28. Oktober 4./11./18./25. November 2./9./16. Dezember