














































Tageszentrum

Kursprogramm 2020

traversa Tageszentrum

Tribtschengasse 6, 6005 Luzern

Telefon 041 319 95 20, tageszentrum@traversa.ch

Yoga 1	 Donnerstag (15x)	 19.15–20.30 Uhr	 Fr. 160.00	→ 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: Edith Schöpfer, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Berglistrasse 29, Luzern				
Nähkurs 1	 Mittwoch (7x)	 17.45–20.45 Uhr	 Fr. 160.00	→ 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				
Englischkurs	 Donnerstag (8x)	 10.15–11.45 Uhr	 Fr. 100.00	→ März - Mai
Für Anfängerinnen und Anfänger oder mit Grundkenntnissen. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Meditation	 Mittwoch (7x)	 10.00–11.30	 Fr. 100.00	→ März - Mai
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: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Singen aus Freude	 Dienstag (7x)	 17.30–19.00 Uhr	 Fr. 110.00	→ April - Juni
Wir singen einfache Lieder in verschiedenen Sprachen und entdecken unsere Möglichkeiten, die Stücke zum Klingen zu bringen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind keine notwendig. KURSLEITUNG: Ursula Zihlmann, Chorleiterin und Musikerin KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Bildhauerei: Tonmodelle in Gips abgiessen	 Donnerstag (5x)	 18.00–21.00 Uhr	 Fr. 120.00	→ Mai/Juni
Lust, in der Bildhauerei-Werkstatt grosse Figuren nach eigenen Vorstellungen in Ton zu modellieren und die Modelle anschliessend in Gips abzugliessen? In diesem Kurs wirst du Schritt für Schritt angeleitet. Vorkenntnisse sind keine vorausgesetzt. KURSLEITUNG: Carmen Rohrer, Bachelor in Kunst und Vermittlung KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Bildhauerei –Werkstatt Luzernerstrasse 33c, Kriens				
Recovery für Betroffene	 Mittwoch (4x)	 09.30–12.00 Uhr	 Fr. 70.00	→ August/September
Recovery für Betroffene – einmal krank, immer krank? Recovery geht davon aus, dass Genesung unabhängig von Diagnose und Prognose möglich ist. Wir begeben uns gemeinsam auf diesen Weg, der dem Leben neuen Sinn und Bedeutung verleiht. KURSLEITUNG: Claudia Schmidiger & Lukas Huppenbauer, Genesungsbegleitende, Peers KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Yoga 2	 Donnerstag (15x)	 19.15–20.30 Uhr	 Fr. 160.00	→ 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: Edith Schöpfer, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Berglistrasse 29, Luzern				
PC-Kurs	 Freitag (6x)	 19.00–21.00 Uhr	 Fr. 100.00	→ August - Oktober
Mit Sicherheit und Freude mit dem Computer umgehen. Auch für AnfängerInnen geeignet – Computer sind im Kursraum vorhanden. KURSLEITUNG: Christian Birkenstock, Erwachsenenbildner KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Infozentrum des SAH, Bundesstrasse 9, Luzern				
Kochkurs	 Mittwoch (4x)	 18.00–21.00 Uhr	 Fr. 150.00	→ September
Einfache Gerichte mit bekannten und weniger bekannten essbaren Wurzeln und Knollen wie z.B. Rüebli, Sellerie, Randen, Süsskartoffeln, Schwarz- oder Haferwurzel. Diese sind reiche Vitaminspender, die wir gekocht oder roh in einem Menu kombinieren. Lass dich überraschen! KURSLEITUNG: Pia Oechslin, Kochschullehrerin KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Schulhaus Hubelmatt, Luzern				
Schreibspiele	 Dienstag (4x)	 17.30–19.30 Uhr	 Fr. 70.00	→ September/Oktober
Wir spielen schreibend und schreiben spielend und begegnen dabei unserer Phantasie, unserer Lebensfreude, unseren Lebensträumen oder auch einfach uns selbst. KURSLEITUNG: Ulrike Kaiser KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Nähkurs 2	 Mittwoch (7x)	 17.45–20.45 Uhr	 Fr. 160.00	→ Oktober/November
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				
Smartphone	 Donnerstag (4x)	 16.00–18.00 Uhr	 Fr. 100.00	→ Oktober
Sie besitzen ein Android Phone. Im Kurs erlernen Sie die Bedienung der vielfältigen Funktionen des Smartphones. Für den Kursbesuch sind keine Vorkenntnisse nötig. KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Kurslokal Swisscom, Luzern				
Floristik	 Freitag (3x)	 17.00–19.00 Uhr	 Fr. 70.00	→ Oktober
Mit Freude und Kreativität kannst du hier einfache Blumensträuße und Gestecke gestalten. Ebenso erlernst du die Grundlage für die richtige Pflege von Schnittblumen. KURSLEITUNG: Irene Wicki, Floristin und Agogin KURSORGANISATION: Franziska Furger KURSORT: Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				
Theaterkurs	 Montag (10x)	 19.00–21.00	 Fr. 150.00	→ Oktober - Dezember
Den Alltag hinter sich lassen und auf spielerische Weise die Zeit vergessen. In diesem Theaterkurs beschäftigen wir uns mit Handlung und Rollenfindung und erarbeiten unser erstes gemeinsames Theaterstück. KURSLEITUNG: Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				