

Benefiz Qi Gong SI Club Luzern Saphir Orange Days

Sonntag, 1. Dezember 2019
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Wo: Der MaiHof Luzern
Weggismattstrasse 9
6004 Luzern
Im Kleinen Kirchensaal

Anmeldung: luzernsaphir@gmx.ch
www.soroptimist-luzernsaphir.ch

Kosten CHF 35.- zugunsten Frauenhaus Luzern
Nach dem Bewegen gibt es ein Zmorge mit Zopf

Orange Days

Der 25. November ist der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen, weltweit werden rund um dieses Datum die «Orange Days» (25.11. bis 10.12.) mit verschiedenen Aktionen begangen. Auch der Soroptimist Club Luzern Saphir engagiert sich für dieses Anliegen und setzt ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen.

Qi Gong

Qi Gong bedeutet die Kunst der Arbeit mit dem Qi und wurde früher als Methode zum Erlangen eines gesunden langen Lebens bezeichnet. Das besondere Merkmal der Qi Gong Übungen ist die Verschmelzung von Atemübungen, Konzentrationsübungen und meditativen Elementen, wobei es auch Dehn- und Kräftigungsübungen gibt.

Frauenhaus Luzern

Das Frauenhaus Luzern richtet sich an physisch, psychisch und sexuell misshandelte Frauen und deren Kinder. Es bietet Schutz, Unterkunft und Beratung und dient den Betroffenen als Zwischenstation, um zur Ruhe zu kommen und die nächsten Schritte zu planen.

www.frauenhaus-luzern.ch

WE STAND  UP
FOR **WOMEN!**

