



**SOROPTIMIST INTERNATIONAL  
SWITZERLAND**

**Club Luzern Saphir**

# Orange Days Benefiz Qi Gong

**Sonntag, 26. November 2023  
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

**Wo: Der MaiHof Luzern / kleiner Saal  
Weggismattstrasse 9  
6004 Luzern**

**Danach gibt es eine kleine Stärkung.**

**Anmeldung: <https://nuudel.ch/QWqS7EAEvVXeMzMQ>**

**Kosten CHF 45.- bar oder CHF 46.- Twint  
zugunsten Hauszeit mit Herz, Sursee**

**<https://soroptimist-luzernsaphir.ch>**

## Orange Days

Die UN-Kampagne "Orange The World" macht seit 1991 auf Gewalt aufmerksam: vom Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen am 25. November bis zum 10. Dezember, dem Tag der Menschenrechte. Weltweit wird mit verschiedenen Aktionen auf diese Thematik aufmerksam gemacht. Auch der Soroptimist Club Luzern Saphir setzt während der Orange Days ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen.

## Qi Gong

Qi Gong bedeutet arbeiten mit Qi (Lebensenergie) und ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Qi Gong dient zur tiefen Entspannung und ist auch eine Quelle der Kraft und Inspiration. Regelmässiges Üben ist für den Körper harmonisierend und ausgleichend, fördert die Koordination und das Gleichgewicht, lindert Stresssymptome und steigert die Konzentration.

## (H)auszeit mit Herz /[www.hauszeitmitherz.ch](http://www.hauszeitmitherz.ch)

Im hektischen Familienalltag können sich Mutter und Vater kaum Ruhe gönnen und stehen oft kurz vor der Erschöpfung. Hauszeit mit Herz hat ein einzigartiges Angebot geschaffen, um diese überlasteten Menschen vor einem Burnout zu bewahren. Es ist ein Ort, an dem erschöpfte Menschen eine Pause einlegen können, um zu neuen Kräften zu kommen, Entscheidungen zu treffen, oder einfach eine Auszeit zu erhalten.

**Leitung Qi Gong: Elsbeth Bründler | Hilmar Bründler**