



Atem und Bewegung

Stressbewältigung und Lebensbalance

Freies Atmen belebt den Geist, regt die Energie an, fördert die Gesundheit und ein lebendiges Körpergefühl sowie das Vertrauen in sich selbst und in das Leben. Mit gezielten Körperübungen und unter der Beachtung des Atemgeschehens lösen wir Verspannungen. Der Atem kann sich vertiefen und wieder freier fließen. Wir fühlen uns befreit und erfahren neue Freude.

Kursleiterin: Judith Zwiker, Atem Bewegung Therapie, dipl. Atemtherapeutin IKP, Sempach

Jeweils Montag: 19./26. Jan, 02./09. Feb, 02./09./16./23. März, 19.00–20.15 Uhr

Anmeldung bis Mo, 13.1. bei Valérie Hüsler, 041 460 28 79

Spezielles: bequeme Alltagskleidung, warme Socken

Ort: Ref. Kirchenzentrum, Sempach

Kosten: Fr. 180.– (KK anerkannt)

ab Mo **19.1. 19.00**



Café Philo

Wie viel Sicherheit braucht der Mensch?

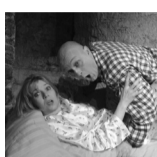
Was brauche ich, damit ich mich sicher fühle? Ist Sicherheit ein relativer Zustand? Sicherheitskonzepte – befriedigen oder beruhigen sie uns?

Ein spannender Philosophieabend mit lic. phil. Roland Neyerlin, Philosophische Praxis, Luzern

Ort: Ref. Kirchenzentrum, Sempach

Eintritt: Fr. 15.– /Jugendliche Fr. 5.–

Di **20.1. 20.00**



Babytalk

Das Kinder-Krieg-Musical

Die schweizerische Erstaufführung zum Internationalen Frauentag ist eine Komödie mit witzigen Dialogen und piffiger Musik, aber auch mit Tiefgang, rund ums Thema Kinderkriegen und Familie. Da bleibt kein Auge trocken! Es wird kostenlos vor Ort ein Kinderhütendienst angeboten, damit beide Elternteile dabei sein können.

Mit: Roland Duppenhaller und Suzanne Fabian, Schauspiel; Katharina Kronberg, Regie

Ort: Aula Felsenegg, Sempach

Eintritt: Fr. 25.– (kein Vorverkauf)

So **8.3. 11.00**



Sessionsbesuch mit Ida Glanzmann

Einmal das Bundeshaus während der Session erleben, das bietet dieser Ausflug nach Bern. Nach einer kurzen Führung durch das Bundeshaus und einem Tribünenbesuch stellt sich die Luzerner CVP-Nationalrätin Ida Glanzmann-Hunkeler Ihren Fragen zur aktuellen Politik.

Anmeldung bis Montag, 2. März bei Fredy Felber, 041 460 27 82 (max. 40 Personen)

Reise mit ÖV: Abreise in Sempach ca. 13.30 Uhr, Rückkehr ca. 21.30 Uhr

(individuelle Hin-/Rückreise möglich)

Ort: Bern Bundeshaus; Verpflegung: Lunch

Genaueres bei der Anmeldung

Mo **9.3. 13.30**



Land ohne Menschen

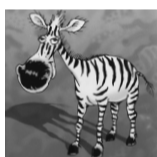
...für Menschen ohne Land

Brasilien hat sehr viel Land, aber es dient vor allem der Exportproduktion und der Spekulation. Viele Kleinbauernfamilien werden dadurch von ihrem Land vertrieben. Der Film von Josef Stöckli schildert das Leben der Landlosen und ihren Kampf um ein Stück Land. Josef Stöckli gibt eine Einführung ins Thema und beschliesst die Filmvorführung mit einer Frage- und Diskussionsrunde.

Mit: Josef Stöckli, Schenkon

Ort: Aula Schulhaus Felsenegg; Eintritt: Fr. 15.–

Fr **20.3. 20.00**



Bruno Hächler: Lieder und Geschichten

Für kleine und grosse Kinder

In Bruno Hächlers Liedern und Geschichten liegen Schalk und Poesie nahe beisammen. Es gelingt ihm wie kaum einem anderen Schweizer Lieder- und Geschichtenmacher, die Verbindung von musikalischem Reichtum und ebenso lustigen wie poetischen Texten äusserst attraktiv zu gestalten.

Mit: Bruno Hächler, Winterthur

Ort: Aula Schulhaus Felsenegg

Eintritt: Fr. 10.–, Kinder bis 3 Jahre gratis

So **29.3. 16.00–17.00**



Nach Hause schwimmen

Lesung mit Rolf Lappert (in Zusammenarbeit mit Buchhandlung Untertor Sursee)

Der in Irland lebende Schweizer Autor Rolf Lappert liest aus seinem grossartigen neusten Roman „Nach Hause schwimmen“. Komisch und ernsthaft zugleich erzählt der Autor von einem, der leben lernt, obwohl er das nicht will, und der trotzdem erwachsen wird.

Reservation: Buchhandlung Untertor, Sursee, Tel. 041 921 52 51

Ort: Rathaus Sempach; Eintritt: Fr. 15.– / Studierende Fr. 10.–

Fr **3.4. 20.00**



Offenes Pétanquespiel am See

Ein Treffpunkt für Leute, die spontan am Sonntagmorgen gemeinsam spielen möchten. Wer mit dem Spiel noch nicht vertraut ist, kann mitspielen und wird vor Ort eingeführt. Also kein Kurs und keine Kosten, sondern purer Spielgenuss.

Je 1. Sonntag im Monat: 5. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli; 10.00–12.00 Uhr

Ort: Seeallee unterhalb der Festhalle (bei schönem Wetter)

ab So **5.4. 10.00**



Wer pfeift denn da?

Vogelstimmenexkursion (Aktuelles Sempach und NAROS)

Wir werden das Erwachen der Natur erleben und die ersten Stimmen im Wald hören. Die Referenten erklären uns, wer hinter den verschiedenen Stimmen steckt und lassen uns die Vielfalt der Vogelwelt erleben. Beim Frühstück am Feuer lassen wir den Morgen ausklingen.

Der Anlass eignet sich auch sehr gut für Kinder.

Referenten: Silvano Stanga und Thomas Röthlisberger, NaturRaum oberer Sempachersee

Treffpunkt: Parkplatz Steinibühlweiher, 05.30 Uhr, ab ca. 07.30 Frühstück

Findet auch bei leichtem Regen statt. Infos unter Tel. 1600 ab Samstag, 2. Mai, 20 Uhr

Mitbringen: Taschenlampe, wenn möglich Feldstecher

Kosten: Beitrag für Frühstück

So **3.5. 05.30**



Neues Städtli – alte Geschichten

Der etwas andere Städtli-Rundgang. Erfahren Sie Geschichten rund ums Städtlileben von früher. Es begleiten Sie vier Ur-Sempacherinnen und -Sempacher, die im Städtli aufgewachsen sind und uns Alltägliches, Lustiges und Spannendes zu erzählen wissen. Nach dem Rundgang gibt es für alle ein gemütliches Zobia.

Mit: Marie-Theres Helfenstein, Walter Lieb, Seppi Furrer und Wädi Zürcher

Treffpunkt: vor dem Rathaus Sempach

Sa **6.6. 14.00**

Wir sind Partner der KulturLegi Luzern

Jahreskarte für Fr. 40.–

Berechtigt zum freien Eintritt aller Veranstaltungen auf dem Kalender des Aktuellen Sempach, ausgenommen Exkursionen und Kurse, sowie eventuelle Materialkosten. Die Karte ist ab Kaufdatum ein Jahr gültig und nicht übertragbar. Erhältlich an den Veranstaltungen des Aktuellen Sempach. Die Jahreskarte und/oder Geschenkgutscheine erhalten Sie auch unter www.aktuelles-sempach.ch

