

luzerner
tausch  netz
zeit statt geld

Marktzeitung

Ausgabe 8. März 2021

Luzerner Tauschnetz
Baselstrasse 21, 6003 Luzern

Internet: www.tauschnetz.ch
Telefon: 041 240 94 29 (Urs Häner, Mo-Fr)
E-Mail: luzern@tauschnetz.ch

Tauschnetz-Treff: Am 1. Dienstag des Monats 17:00-19:00 Uhr (Tel. 041 240 94 71)
Sonstige Veranstaltungen gemäss Rückseite und www.tauschnetz.ch → Agenda

Die aktuelle Printausgabe ist die Nr. 83
Redaktionsschluss für nächste Printausgabe: **26. April 2021**

KONTAKTE

Funktion	Name	Telefon / E-Mail
Vorstand (Mitgliederbetreuung)	Marianna Göldi	marianna.goeldi@tauschnetz.ch
Vorstand (Finanzen)	Irma Rupp	irma.rupp@tauschnetz.ch
Vorstand (Öffentlichkeitsarbeit)	Patrick West	patrick.west@tauschnetz.ch
IT, Internet	Roman Brusa	roman.brusa@tauschnetz.ch
Animator Einführung Neumitglieder	Urs Häner	urs.haener@tauschnetz.ch
Versand	Pius Meli	041 610 18 75
Filmabende	Daniel Studhalter	daniel.studhalter@tauschnetz.ch

Unsere Adresse:

Luzerner Tauschnetz
Baselstrasse 21
6003 Luzern

Für Infos und Anfragen eine E-Mail senden an luzern@tauschnetz.ch
Für Rückmeldungen zur Website bitte E-Mail an webmaster@tauschnetz.ch

20 Jahre Luzerner Tauschnetz - das feiern wir!

Liebe Tauschnetzlerinnen und Tauschnetzler

Wie schnell doch die Zeit vergeht: **In diesem Jahr feiern wir bereits unser 20-jähriges Bestehen.** Diese Zahl verdient Respekt, denn es ist eine lange Zeit der Aufbauarbeit, unter schwierigen Bedingungen in einer oberflächlichen Gesellschaft des „Zuvielisations-Wohlstands“. Dienstleistungen und Konsumgüter werden anonym mit Geld gekauft, diejenigen, die viel davon haben, leben auf Kosten der weniger Bemittelten. Für alternative Systeme wie das Tauschnetz fehlt vielen schlicht die Zeit und das Interesse. So kommt es, dass wir seit zwei Dekaden bestehen und uns noch immer die wenigsten Menschen kennen. Aber die Zeit ist reifer denn je für eine Alternative zum Geldsystem. Nicht ein moderneres, abstrakteres System mit e-Geld ist der Weg, sondern unser reales, authentisches und sozialgerechtes Tauschen. Wir sind nicht etwa vormittelalterliche Tauschbetreiber, nein, wir sind vielmehr Vorreiter eines zukunftssträchtigen Modells.

Unser Luzerner Tauschnetz ist grossartig und du, liebes Mitglied, bist Teil davon. Mit unserem System halten wir die Werte des sozialen Austausches hoch – "Zeit statt Geld" und "eine Stunde ist eine Stunde" ist einfach, fair und menschlich. In all den Jahren unseres Bestehens: Wie viele aufbauende Begegnungen durften wir im Rahmen unserer Tauschaktivitäten schon erfahren? Und aus manch einer entstand eine dauerhafte Freundschaft.

Im Jubiläumsjahr haben wir vom Leitungsteam (Vorstand mit Animator und Administrator) uns zwei Ziele vorgenommen:

1. Vermehrt auch nach aussen zu gehen und den vielen Menschen, die noch nie von uns gehört haben, eine Chance zu geben uns kennenzulernen. Dazu benötigen wir eure Unterstützung und zwar von jeder und jedem einzelnen von euch. Das Tauschnetz ist ein Ganzes mit vielen Facetten, Gesichtern, Talenten und Lebenserfahrungen.
2. Unser Tauschnetz und uns selbst zu feiern. Zum guten Gelingen eines tollen Jubi-Jahres sind wir aber ebenfalls auf eure Mithilfe angewiesen.

Überlege dir, was du dazu beitragen könntest und möchtest... und melde dich bei unserem Animator Urs Häner.

Freuen wir uns also auf ein Erblühen unseres Tauschnetzes und auf viele weitere Jahre des aktiven Tauschens voller interessanter Begegnungen.

... in diesem Sinne: Herzliche Grüsse,
Patrick West, Ressort Öffentlichkeitsarbeit

INHALTSVERZEICHNIS

GESUCHE

Computer, Büro	1
CD-Brennen, Hardware, Gestalterisches, Layout, Software, Anwendungen	
Freizeit, Spass, Abenteuer	1
Freizeitbegleitung, Reisen, Sport	
Gesundheit, Wohlbefinden	1
Körperpflege	
Haushalt, Handwerk	1
Handwerkliches, Haus, Garten, Haushaltshilfe, Heimverschönerung, Nähen, Häkeln, Flicken, Reparaturen, Zügeln, Transportieren, Tier-Betreuung	
Kunst, Kreativität	2
Fotografieren, Video, Digital, Schreiben	
Soziales, Treffen, Betreuung	2
Kinder	
Sprache, Schule, Wissen	2
Sprachunterricht	
Veranstaltungen, Events	2
Bar, Küche, Showeinlagen, Unterhaltung, Organisation, Koordination, Reinigung	
Waren	2
Beschaffen/Abgeben, Verleihen	

ANGEBOTE

Computer, Büro	3
CD-Brennen, Gestalterisches, Layout, Hardware, Installation, Internet, Marketing, Coaching, PR, Praktisches, Schreibarbeiten, Software, Anwendung, Versicherungen, Steuern, Wirtschaft, Buchhaltung	
Freizeit, Spass, Abenteuer	4
Essen, Kochen, Freizeitbegleitung, Reisen, Spazieren, Wandern, Sport, Unterkunft	
Gesundheit, Wohlbefinden	5
Astrologie, Beratungen, Lebensberatung, Entspannung, Meditation, Klänge, Energien, Bewegung, Körperarbeit, Körperpflege, Massagen, Naturheilmittel, Therapeutisches	
Haushalt, Handwerk	11
Handwerkliches, Haus, Garten, Haushaltshilfe, Heimverschönerung, Nähen, Häkeln, Flicken, Reparaturen, Tier-Betreuung, Zügeln	
Kunst, Kreativität	13
Basteln, Fotografieren, Video, Digital, Kunsthandwerk, Malen, Zeichnen, Musik, Schreiben, Singen, Tanzen, Sprache, Theater	
Soziales, Treffen, Betreuung	13
Betreuung, Transporte, Taxi, Kinder, Nachhilfe, Vorlesen, Begleiten	
Sprache, Schule, Wissen	13
Konversation, Fremdsprachen, Schule, Nachhilfe, Sprachunterricht, Sprachen, Unterricht, Unterrichtsangebote, Wissen allgemein, Übersetzungen, Dolmetschen	
Veranstaltungen, Events	14
Bar, Küche, Showeinlagen, Unterhaltung	
Waren	14
Beschaffen/Abgeben, Verleihen	

G E S U C H E

Computer, Büro

Wirtschaft, Buchhaltung

Buchhaltung/Treuhandberatung

Berate Dich in der Buchhaltung oder führe diese für Dich. Gerne übernehme ich Aufgaben im Treuhandbereich, wie auch Jahresabschlüsse. Habe seit November 2006 den eidg. Fachausweis als Treuhänderin.

01.01.2021 - **ZF021** - ,

Freizeit, Spass, Abenteuer

Freizeitbegleitung

zusammen schwitzen

Suche Begleitpersonen für Sauna und Wellness. Ich mag es gesellig und plaudere gerne über Sinn des Lebens, Familie, persönliche Erfahrungen aber auch über Politik und Gesellschaft. Wegen meiner körperlichen Behinderung brauche ich Deine Hilfe beim Aus- und Ankleiden. Ich freue mich auf kurzweilige Wellness-Stunden.

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

Freizeit, Spass, Abenteuer

Unterkunft

Ferienabwesenheit:/Betreuung mit Unterkunft

Während unseren Ferien (Termin auf Absprache) suchen wir jemanden, der bei uns wohnt (sehr schön mit Schwimmteich und vielen Beeren etc.) und hie und da Wasser gibt und den Hühnern Futter gibt und ein wenig einen älteren Menschen beaufsichtigt. Entschädigung nach Absprache.

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Gesundheit, Wohlbefinden

Massagen

Ganzkörpermasse

Ich habe viele Verspannungen in Rücken und Schultern. Suche geübte Leute, welche gerne massieren und mind. 2 Stunden Zeit haben. Deine Lokalität müsste im Rolli hindernisfrei erreichbar sein. Ein höheres Bett oder eine Massagetisch wäre von Vorteil. Oder du kommst in meine Wohnung nach Stans.

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

Gesundheit, Wohlbefinden

Körperpflege

Coiffeuse / Coiffeur

WelcheR kompetente (Hobby-)Coiffeuse / Coiffeur schneidet mir die Haare wieder so kurz wie auf dem Foto? Gerne mit Schere (nicht mit Maschine) & bei mir zuhause. Nächster Termin: Ideal noch vor Ostern, 24. - 28. März 2021 (günstiger Mondstand...!). Oder kennst du jemanden, die/der diese Tat günstig oder im Tausch gegen (...)

30.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Haarentfernung Beine

Ich suche jemanden der mir mit Kalt- oder Warmwachs meine Beine enthaart.

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Haushalt, Handwerk

Haushalthilfe

* Fensterputz

[Wer kann auf eine Stunde bei mir vorbeikommen, damit meine Fenster einen kleinen Frühlingsputz bekommen?](#)

24.02.2021 - **UL025** - LU, 6005

Assistenz

Ab November brauche ich vermehrt Hilfe beim Waschen, Kochen, Einkaufen usw. Im Rahmen vom Tauschnetz biete ich bei mir zu Hause in Stans Einsätze an. Bei Eignung könnte ich mir auch eine Anstellung vorstellen.

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

Haushalt, Handwerk

Heimverschönerung

Büro- und Schlafräum umgestalten

Es gibt bei mir immer viel zu tun. Zeitlich bin ich flexibel. Ideal wären Einsätze von 3-4 h. Ich käme dich auch am Bahnhof Stans abholen.

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

GESUCHE

Haushalt, Handwerk

Nähen, Stricken, Häkeln, Flicken

Babyfinken: Hilfe beim Lesen der Strickanleitung

Wer hilft mir, die Anleitung zum Stricken von Babyschühchen lesen und umsetzen? Ich freue mich, möglichst bald eine Zusage zu erhalten. Bis bald, mit lieben Grüßen shamala

02.11.2020 - **ZW005** - LU, 6280

Haushalt, Handwerk

Handwerkliches, Haus, Garten

Gelernte Handwerker jeglicher Berufsgattung

Ich suche für Renovations- und Umbauarbeiten unseres Hauses und der Scheune gelernte Handwerker (männliche und weibliche), im Speziellen Elektriker, Maurer, Gipser, Maler, Zimmerleute, Schreiner, Plättli- und Bodenleger sowie Sanitär und Spengler. Am liebsten mit eigenen Werkzeugen und Maschinen oder/und Werkstattzugang. (...)

11.02.2021 - **ZA021** - LU, 6048

Aufräumen, sortieren, einordnen

Ich suche immer wieder jemanden, der mir hilf nach meinen Anweisungen mein Büro aufzuräumen, Sachen zu sortieren, einzuordnen, usw. Wegen meiner körperlichen Behinderung bin ich auch für solche leichte Aufgaben auf Hilfe angewiesen. Zeitlich bin ich flexibel. Ideal wären Einsätze von 2-3 h am Stück. Ich käme dich (...)

03.11.2020 - **ZS019** - NW, 6370

Gartenhilfe in der Nähe von Aesch LU

Suche Gartenhilfe von jemandem in der Nähe von Aesch. Arbeiten: jäten, pflücken, pflanzen etc.

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Haushalt, Handwerk

Reparaturen

Elektrosachen

Ich habe einige Elektrosachen, die repariert werden müssten. Wer kann mir behilflich sein? Besten Dank für einen Anruf.

10.02.2021 - **UL025** - LU, 6005

Soziales, Treffen, Betreuung

Betreuung

Assistenz

Ab November brauche ich vermehrt Hilfe beim Waschen, Kochen, Einkaufen usw. Im Rahmen vom Tauschnetz biete ich bei mir zu Hause in Stans Einsätze an. Bei Eignung könnte ich mir auch eine Anstellung vorstellen.

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

ANGEBOTE

Computer, Büro

Hardware, Installation

Computer Netzwerk

Wenn du mehr als einen Computer ans Internet anschliessen willst, mehrere Computer miteinander verbinden willst um auf gemeinsame Musik, Fotos, Filme oder Dokumente zugreifen zu können. Oder wenn du eine Verbindung zu deinem Arbeitsplatz einrichten oder eine Datensicherung für einen Computer einrichten willst. <https://computer-support-luzern.ch> Ich (...)

21.11.2020 - **ZF106** - LU, 6020

Computer, Büro

Software, Anwendungen

Wirkungsvoll und elegant Strom sparen

Gibt es mehrere Ladegeräte für Natel, Internet, TV , Radios, Drucker etc. im Haushalt? Und dazu noch Kabelsalat ? Nerviger Kabelsalat und unnötiger Stromverbrauch müssen nicht sein. Mit zweckmässigen Hilfsmitteln und dem gewusst wie ist wirkungsvolles und elegantes Stromsparen möglich. Bei Bedarf komme ich gerne (...)

12.01.2021 - **ZU023** - LU, 6005

Wenn es bei TV, Handy, PC, Mail und Internet nicht klappt

Falls es mit dem Fernseher, Computer, E- Mail, Drucker, Telefon und Internet nicht mehr oder noch nicht richtig klappt, versuche ich schnell zu helfen.

12.01.2021 - **ZU023** - LU, 6005

Computer

Wenn du deinen Computer reparieren, Daten sichern oder das Netzwerk / Internet verbinden willst, den Computer ersetzen oder einen ersten Computer anschaffen willst. <https://netzwerktech.ch> Ich habe die Lösung für dich.

22.11.2020 - **ZF106** - LU, 6020

Mobile-Phone / Tablet

Einrichten deines Smart-Phons / Mobile-Phons / Handy oder Tablet gleich welcher Marke. Konfiguration der Apps, Verbindung der Email Konten und Instruktion zur individuellen Verwendung. <https://notebook-service.ch>

21.11.2020 - **ZF106** - LU, 6020

Computer, Büro

Software, Anwendungen

neuer PC, hilfe was soll ich kaufen?

Damit Dein neuer PC, Laptop oder UltraBook (nicht MAC) zu Dir passt und Du nicht Geld für Unnötiges verschwendest. Ich helfe Dir Deine Bedürfnisse und Anforderungen herauszufinden. Ich persönlich lege Wert auf langlebig, sparsam und leise. Ich weiss, wo man was günstig bekommt.

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

Computer, Büro

Internet

mit dem Computer per DU

von absolutem Anfänger bis Profi, helfe ich Dir gerne bei Problemen mit dem PC, Internet, eMail, Word, Excel usw. Ich habe viel Geduld und es macht mir Freude, wenn ich Dir die grosse Welt des WWW erschliessen kann. Mit Laptop kannst Du zu mir nach Stans kommen oder falls Deine Wohnung im Rollstuhl erreichbar ist, komme (...)

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

Computer, Büro

Gestalterisches, Layout

Flyer machen

Ich kann dir Tipps geben bei der Gestaltung eines Flugblattes. Worauf solltest du achten?

02.01.2021 - **UL002** - LU, 6003

Computer, Büro

CD-Brennen

Schaffe freien Platz in Deinem Büro

Hast Du wichtige Dokumente, Erinnerungen auf Papier, Fotos oder Kinderzeichnungen, von welchen Du Dich nicht trennen kannst, ich scanne sie Dir ein (bis Format A3) und mache Dir daraus eine Bildergallery, durchsuchbare PDF-Dateien, editierbare Word oder Excel-Dateien, welche Du nach Lust und Laune an Deinem PC geniessen (...)

03.10.2020 - **ZS019** - NW, 6370

Computer, Büro

Versicherungen, Steuern

* Steuern ausfüllen keine Hexerei

[Steuern ausfüllen keine Hexerei... Habe mehrjährige Erfahrung beim Steuern ausfüllen. Melde dich ... 041 360 60 69](#)

01.03.2021 - **ZF037** - LU,

ANGEBOTE

Computer, Büro

Versicherungen, Steuern

Steuererklärung ausfüllen

Deine Steuererklärung fertig ausgefüllt schon ab 1 Netzstunde. Neutrale Steuerberatung, als Profi zeige ich dir diverse Einsparmöglichkeiten. Das kann sich lohnen.

15.02.2021 - **ZK006** - anderes, 5734

Steuererklärung

Fülle Deine Steuererklärung kompetent aus. Arbeite seit 8 Jahren bei der Kantonalen Steuerverwaltung und habe den eidg. Fachausweis als Treuhänderin.

01.01.2021 - **ZF021** - ,

Versicherungen, Vorsorge

Ich helfe dir im Ordnen deiner Versicherungsangelegenheiten und biete dir eine neutrale Beratung. Oft kann dadurch Geld eingespart werden. Ich bin ein unabhängiger dipl. Versicherungs- und Vorsorgeberater mit langjähriger Erfahrung.

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Computer, Büro

Marketing, Coaching, PR

Probleme mit dem Haushaltbudget?

Zusammen erarbeiten wir ein Haushaltbudget für Alleinstehende, Familien und Alleinerziehende. Bin ausgebildete Budgetberaterin. Keine Schuldensanierung! Privatschulden sollten aus eigener Kraft bereinigt werden können. Möglich sind auch Kostgeldberechnungen für Pensionäre oder Kinder und Jugendliche, Studentenbudgets, (...)

01.09.2020 - **ZF122** - LU, 6003

Computer, Büro

Praktisches, Schreibarbeiten

Administrative Arbeiten inkl. PC-/IT-Support (gerne Home Office)

Gerne biete ich meine Dienste im kaufmännischen Bereich an: Administration & Organisation, Schreibarbeiten (E-Mail, Word, Excel), Lektorat, Textredaktion, Versand, Internet-Recherchen & alles andere, was sonst noch in einem Büro so anfällt, inkl. Basic PC-/IT-Support. Mit meiner Vielseitigkeit, Sprachgewandtheit (D-E-F, (...))

05.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Computer, Büro

Praktisches, Schreibarbeiten

Lektorat und Korrektorat

Du brauchst Hilfe in der inhaltlichen und stilistischen Überarbeitung deiner Texte? Du möchtest einen fertigen Text gegenlesen und korrigieren lassen, bevor du ihn veröffentlichst? Dann bist du bei mir genau richtig. Meine 15-jährige Erfahrung als Lektor und Korrektor sprechen für sich.

05.11.2020 - **ZB008** - LU, 6005

Freizeit, Spass, Abenteuer

Essen, Kochen

Speisesprossen

Speisesprossen sind ein günstiges Gemüse. Sie können roh oder gekocht gegessen werden. Ich berate dich, wie sich Speisesprossen erfolgreich, effizient und kostengünstig herstellen lassen.

08.11.2020 - **ZQ045** - LU, 6014

Hast du Lust auf Kuchen und Guetzli?

Mein Hobby ist backen und ich bin sehr gerne kreativ, d.h. mache die Rezepte selber.

02.11.2020 - **ZW005** - LU, 6280

Freizeit, Spass, Abenteuer

Freizeitbegleitung

Begleitung ins Theater oder ins Konzert?

Bin eine kulturinteressierte Frau und begleite Dich gerne ins Theater oder an klassische Konzerte. Ich gehe auch gerne mit zu Ausstellungen usw.

01.09.2020 - **ZF122** - LU, 6003

Freizeit, Spass, Abenteuer

Reisen

Töfffahrt

Lade dich herzlich ein zu einer Töfffahrt nach deinem Wunsch mit einer neuen Harley custom 1200cm mit ABS. Fahre seit 1972 Motorrad und das mit Freude. Freue mich auf eine Fahrt mit dir. Habe auch Vorschläge bei Bedarf. Tel. 041 917 52 30

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Freizeit, Spass, Abenteuer

Spiele

Petanquekurs

Gebe gerne Kurse für Leute die das Spiel mit den drei Kugeln lernen wollen.

19.02.2021 - **ZI021** - LU, 6020

ANGEBOTE

Freizeit, Spass, Abenteuer

Spiele

Schachspiel

Spiele sehr gerne Schach. Kann Dich das lehren.
Freue mich auf Dich.

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Jassen

Jasse sehr gerne und kann Dich das lehren. Es könnte auch eine Gruppe sein (3-4 Pers.) für Schieber, Sidibarani, Coiffeurjass, Differenzler etc. Freue mich auf Dich/Euch.

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Jasserin gesucht?

Ich bin die 4. Jasserin. Hilfe gerne aus. Kenne viele Jassarten ausser Sidi. Reduzierte TN-Std. Kann auch kurzfristig aushelfen.

01.09.2020 - **ZF122** - LU, 6003

Freizeit, Spass, Abenteuer

Sport

Velofahrten

Unterwegs mit dem Velo Umgebung oder ganze Schweiz, Bodensee, Rhein, Mosel, Saar, Donau usw. - komm doch mit.

17.02.2021 - **ZF150** - LU, 6010

Segeln Täglich

Schwimmen, mitten im See, oder unvergessliche Sonnenuntergänge. Ein Motor bringt uns, auch ohne Wind, immer sicher nach Hause.

17.02.2021 - **ZF150** - LU, 6010

Tennis

Lade dich herzlich ein zum Tennisspiel auf dem Clubplatz in Tennwil Meisterschwanden (AG, am Hallwilersee) zum Spiel oder zum Lernen. Als Gast Fr. 10.- Platzgebühr. Tel. 014 917 52 30

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Segeln auf dem Hallwilersee

Lade dich herzlich ein zum Mitsegeln (ev. lernen) auf einer Yacht (6 Plätze) auf dem Hallwilersee ab Platz in Aesch. Du kannst auch eigene Leute mitnehmen, z.B. zueinem Festeine Mitbeteiligung am Schiff ist möglich. Tel. 041 917 52 30

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Gesundheit, Wohlbefinden

Therapeutisches

* Somatische Trauma-Arbeit nach Dr. Peter A. Levine

Somatische Trauma-Arbeit hilft nach erfahrenen Schockerlebnissen das Nervensystem wieder in den Normalzustand zu bringen. Das ganzheitliche Körperempfinden spielt bei dieser Arbeit eine zentrale Rolle. Ich benütze die Sprache. achtungsvolles Präsentsein und deine Körperempfindungen, um die negativen Empfindungen wie (...)

27.02.2021 - **ZM031** - LU, 6005

* Shiatsu

Shiatsu hilft dir tiefe Entspannung zu erfahren und deine Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Probier es aus. Es lohnt sich! (Siehe auch: www.zenshiatsu-luzern.ch)

27.02.2021 - **ZM031** - LU, 6005

Balancieren der Chakren

Meine diesbezüglichen Lehrer empfehlen, einmal pro Monat die 10 Chakras zu balancieren. Es hat eine vorbeugende Wirkung gegen Krankheit und gleicht Umwelteinflüsse aus.

11.02.2021 - **ZQ045** - LU, 6014

Neurosurfing

Durch das Handanlegen mittels zeichnen von Neurobildern erhöhen und fördern wir die Neuroplastizität unseres Gehirns, das heisst, dessen Veränderungsfähigkeit. Mittels einfachen Linien, Formen und Farben können unbrauchbare Denkmuster verändert werden. So können wir Stress abbauen, unser Potenzial entwickeln und (...)

11.01.2021 - **ZZ009** - NW, 6374

(Spiritual) Voice & Sound Healing

ist eine aussergewöhnliche & einzigartige Heilmethode: Durch die tief wirkenden Energie-Schwingungen der Stimme werden körperliche &/oder seelische Blockaden gelöst & transformiert, so dass die Lebensenergie wieder frei fließen kann. Die Therapeutin benutzt dazu die vielfältigen Möglichkeiten ihrer eigenen Stimme (...)

05.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Kristalle

Mit Kristallen Prellungen und Narben entstören, führt zur schnelleren Wundheilung.

18.12.2020 - **ZP037** - LU, 6048

ANGEBOTE

Gesundheit, Wohlbefinden

Therapeutisches

Massage

Ich bin EMR anerkannte Masseurin und biete dir gerne eine professionelle Massage deiner Wahl an. Klassische Massage, Fussreflexzonenmassage oder Lymphdrainage in meiner eigenen Massagepraxis. Zur Entspannung, zum auftanken oder für ein spezifisches gesundheitliches Problem.

22.10.2020 - **ZZ110** - NW, 6373

Leben atmen - Atem- und Heilprozesse

Atemprozesse mit Rebirthing, Atem u. Pulsation zur Heilung alter Wunden und Gefühle, bzw. zur Transformation der Energie dahinter,, für inneren Frieden und Lebendigkeit; mehr auf www.bewusstseinsentwicklung.ch

22.10.2020 - **ZT006** - LU, 6005

Scenar Behandlungen

Wir bieten Scenarbehandlungen an, Schmerzbehandlung etc. (russisches Heilgerät, das für die Raumfahrt entwickelt wurde). Tel. 041 917 52 30

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Heil werden mit Hilfe von Power Tube

Wir bieten Behandlungen an mit dem grossartigen Powertube. Du kannst ihn auch mieten. Heilwirkungen nach tüf geprüft, bestätigt und zugelassen. Eigene hervorragende Ergebnisse. Tel. 041 917 52 30

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie hilft, den Körper und den Geist in einen angenehmen Zustand der Ruhe zu führen. Viele Behandelte erleben, wie heilsam und kraftvoll diese innere Stille ist. Wirkt sehr entspannend. Unterstützend bei Rücken -, und Kopfschmerzen. Habe viel Erfahrung in der Arbeit mit Schwangeren und Babies. Die (...)

31.08.2020 - **ZZ203** - LU, 6004

Gesundheit, Wohlbefinden

Therapeutisches

Atme dich frei!

Atem ist Leben & Leben ist atmen. Als dipl. Körper- und Atemtherapeut kann ich dich da abholen wo du jetzt stehst und dir zu mehr Vitalität und Atemraum verhelfen. Bewusstseinsweiterung durch Atem- und Energiearbeit. Loslassen und Erholung durch die richtige Atemtechnik! Einzel- u. Gruppenarbeit. Krankenkassen anerkannt.

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Gesundheit, Wohlbefinden

Naturheilmittel

Heilwasser: Energetikum

Das Energetikum ist ein unglaubliches Heilwasser. Viele Heilerfolge (auch bei Krebs, und allen Krankheiten), neue Energie, Regeneration bis auf DNA, Beseitigung von Elektrosmog, Störungen von Wasseradern und Radioakt., Pflanzen wachsen viel besser , hilft Tieren...

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Kolloidales Silber

Kolloidales Silber ist wirkungsvoller als jedes Antibiotikum und erst noch frei von Nebenwirkungen und sehr preiswert. Bei mir immer frisch und in bester Qualität erhältlich (mit gereinigtem Wasser und Profigerät hergestellt), ebenso Information dazu.

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Heilkräuter/Heilsalben/Tinkturen

Wir bieten versch. Heilkräuter / Tees/ hervorragende Salben (auch Harzsalbe bei allen Hautproblemen), Tinkturen, ohne Zusatzstoffe aus Eigenproduktion (biol. dynamisch) an. Tel. 041 917 52 30

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Gesundheit, Wohlbefinden

Massagen

Klassische Massage

Das Leben entspannter machen....Ich kann dir eine klassische Vollkörper und Rückenmassage anbieten; für dein Wohlbefinden und deine Entspannung. Auch eine tibetische Energiemassage gehört zu meinem Repertoire. Ich habe eine Massageausbildung, bin aber nicht therapeutisch tätig, massiere aber regelmässig.

01.02.2021 - **ZU015** - LU, 6004

ANGEBOTE

Gesundheit, Wohlbefinden

Massagen

Massage

Ganzkörpermassage, Rücken-, Ischiasbehandlung, Gegengelenk-Therapie, Fussreflex, Tiefenreflex, Chakra-Fussreflexmassage. Zur allgemeinen Harmonisierung und Reinigung.

12.01.2021 - **ZF152** - LU, 6014

Gelenke Pulsen

Das Pulsen der Gelenke ist eine Massagetechnik aus dem Qi Gong Tuina. Mit einem rhythmischen Ziehen und Stossen wird die Eigenfrequenz eines Gelenkes angeregt. Dies ist sehr wohltuend für die so behandelten Gelenke. Interessanterweise kann die so generierte Pulsation auf nicht behandelte Gelenke (und z.T. andere Gewebeschichten) (...)

09.12.2020 - **ZQ045** - LU, 6014

Babymassage

Ich habe viel Erfahrung mit Massage und bin dipl. Pflegeassistentin. Wann darf ich dein Baby verwöhnen?

02.11.2020 - **ZW005** - LU, 6280

professionelle Massage

Ich bin EMR anerkannte Masseurin und biete dir gerne eine professionelle Massage deiner Wahl an.

Klassische Massage, Fussreflexzonenmassage oder Lymphdrainage in meiner eigenen Massagepraxis. Zur Entspannung, zum auftanken oder für ein spezifisches gesundheitliches Problem.

22.10.2020 - **ZZ110** - NW, 6373

Fussreflexzonenmassage

Fussreflexzonenmassage für ein ausgeglichenes, kraftvolles Leben

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Lymphdrainage und Triggerpoint

Lymphdrainage und Triggerpoint, welche Blockaden und Verspannungen lösen

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Ganzheitlich harmonisierende Wohlfühlmassage

Ganzheitlich harmonisierende Wohlfühlmassage mit Elementen der Aromaöltherapie- und Esalenmassage

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Gesundheit, Wohlbefinden

Massagen

Fussreflexzonenmassage

Wieder gut mit beiden Füßen auf dem Boden stehen nach einer entspannenden Fussreflexzonenmassage. Bin Fussreflexzonentherapeutin. Praxis in Luzern

31.08.2020 - **ZZ203** - LU, 6004

Gesundheit, Wohlbefinden

Körperarbeit

Medizinisches Qi Gong für die Leber

Shugan Lidan Gong, kurz Leber Qi Gong genannt, bedeutet „Die Methode, um die Leberfunktion zu normalisieren und die Gallenblase anzuregen“. Beide Organe spielen eine wichtige Rolle in der Verdauung. Die Leber hat bezüglich dem Qi die Aufgabe, dieses schön gleichmässig und stetig im Körper zu verteilen. Ist die Leber (...)

16.02.2021 - **ZQ045** - LU, 6014

Bodymind- Akupressur Ausserordentliche Meridiane

Die Ausserordentlichen Meridianen (TCM) repräsentieren die tiefere Ebene, die grundsätzliche Konstitution eines Menschen. 1.u.2. (AM) Schützt und stärkt die Abwehrenergie ueber Brust, Bauch und Rücken und vor (...)

14.01.2021 - **ZP037** - LU, 6048

Jin Shin Jyutsu Finger-Zehen-Strom

Jin Shin Jyutsu ist eine alte japanische Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Der Finger-Zehen-Strom erneuert und reinigt den gesamten Körper und unterstützt diesen bei der Heilung.

18.12.2020 - **ZP037** - LU, 6048

Bodymind-Acupressure Kopf/Gesichtsbehandlung

Die Akupressurtherapie wird am bekleideten Körper ausgeführt. Mit sanftem Fingerdruck werden verschiedene trad. chinesische Meridianpunkte am Kopf/Gesicht/Hals ausgleichend beeinflusst. Sowohl der Tonus der Haut wird harmonisiert und schöner, wie die Abwehrkräfte gestarkt , Verdauung , Nebenhöhlen und hat einen positiven (...)

18.12.2020 - **ZP037** - LU, 6048

ANGEBOTE

Gesundheit, Wohlbefinden

Körperarbeit

Yoga für faule Leute - traditionelle Thaimassage

traditionelle Thaimassage. Bekleidet auf einer Matte liegend tauchst du ein in "das Yoga für faule Leute" Gelernt und praktiziert in Chiang Mai, Thailand

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Tanz- und Bewegungstherapie

Tanz- und Bewegungstherapie mit Improvisation, Choreografie, Ausdruck in Bewegung und mit Stimme. Bin ausgebildete Therapeutin

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Yoga

Für mehr Vitalität, Beweglichkeit und Gelassenheit im Alltag. Sorgfältig aufgebaute Körperübungen (Asanas) und Atemübungen bringen dich wieder in Fluss. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Offene Gruppen: Jeden Mo. 18:30-20:00, Mo./Di. u. Do. 09:00-10:30, sowie Mi. 19:30-21:00 Uhr, Rückenyo-
ga Di. 18:00-19:15 und (...)

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Gesundheit, Wohlbefinden

Klänge, Energien, Bewegung

Open Air Qi Gong & Tai Chi

Wir lernen Bewegungen aus dem Daoyin Qi Gong und dem Tai Chi, draussen unter freiem Himmel bzw. bei Regen unter einem überdachten Pausenplatz. Das Daoyin ist eine wichtige Untergruppe vom Qi Gong. Es handelt sich dabei um fließende subtile Stretching Bewegungen in Koordination mit der Atmung. Die unterrichtete Übungssequenz (...)

17.02.2021 - **ZQ045** - LU, 6014

Herz Qi Gong im Dreilindenpark

"Shuxin Pingxue Gong" ist ein medizinisches Qi Gong für das Herz. In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) nimmt das Herz die Stellung des Kaisers ein und herrscht somit über die 12 Organ-Funktionskreise des gesamten Organismus. Daraus wird verständlich, dass das tägliche Ausüben des Herz-Qigong eine Schlüsselrolle (...)

17.02.2021 - **ZQ045** - LU, 6014

Gesundheit, Wohlbefinden

Klänge, Energien, Bewegung

Seelengesänge

Dein ganz persönlich auf dich eingestimmtes individuelles HEIL-LIED. Bei dieser wundervollen Aufgabe stimme ich mich auf meine geistigen Helfer ein (Heerscharen singender & musizierender Licht-Engel) ☺ & fungiere als Kanal für ihre Klänge & Gesänge des göttlichen Lichts & der universellen bedingungslosen Liebe. ♥ (...)

03.02.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Das Öffnen der Energietore des Körpers

Die Energietore des Körpers sind Zugangspunkte zum Ätherkörper oder Energiekörper des Menschen. Das Öffnen bewirkt ein freieres Fließen der Lebensenergie im Körper. Dies hat eine erhöhte Vitalität und Gesundheit, sowie eine verbesserte Bewegungskoordination zur Folge. Es ist sehr gut für die Gelenke.

21.01.2021 - **ZQ045** - LU, 6014

Ganzheitliche Stimmfaltung

JedeR hat eine Stimme, nur liegt deren Potenzial oftmals brach...! In geschütztem Rahmen, einer spielerischen Atmosphäre & mit meiner liebevoll-provokativen Begleitung findest auch du den Zugang zum kreativen Potenzial deiner Persönlichkeit; gemeinsam erarbeiten wir einen Weg zur Entfaltung & Entwicklung deiner individuellen (...)

05.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Medizinisches Qi Gong für die Nieren

Nach Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin sind die Nieren die „Wurzeln des Lebens“, da sie das so genannte Jing (Essenz) speichern. Mit den Übungen wollen wir diese Speicherfunktion der Nieren stärken. Wie jedes andere Organ hat auch die Niere einen Yin und Yang Aspekt. Diese bilden die Grundlage für das (...)

12.10.2020 - **ZQ045** - LU, 6014

ANGEBOTE

Gesundheit, Wohlbefinden

Klänge, Energien, Bewegung

Atem- und Drüsenkunde mit Uebungen nach Mazdaznana

z.T. mit Musik machen wir ganz effektive Atem- und Drüsenübungen die die Gesundwerdung und Gesunderhaltung wesentlich unterstützen. Atem ist Leben und das Drüsensystem ist die Steuerung aller Funktionen. Wir werden dazu auch die Zusammenhänge erläutern. Termin nach Absprache, in Gruppen (anfragen: 041 917 52 30)

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Rituale in der Natur

biete Rituale in der Natur oder in Räumen an. Sei dies bei Jahreszeitenwechsel, Lebensübergänge jeder Art (Taufe, Heirat, Pensionierung), Hauseinweihungen,...

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Medizinisches Qi Gong für die Lungen

Der Atem ist die Essenz des Lebens. Je besser wir diese Essenz aufnehmen, umso mehr werden wir mit Energie erfüllt und fühlen uns lebendig. Das Lungen Qi Gong besteht aus 8 einzelnen Übungen. Die Abfolge wurde an der Qi Gong Fakultät der Sportuniversität Beijing aus zum Teil sehr alten Übungen zusammengestellt. (...)

14.07.2020 - **ZQ045** - LU, 6014

Open Air Qi Gong & Tai Chi

Wir lernen Bewegungen aus dem Daoyin Qi Gong und dem Tai Chi, draussen unter freiem Himmel bzw. bei Regen unter einem überdachten Pausenplatz. Das Daoyin ist eine wichtige Untergruppe vom Qi Gong. Es handelt sich dabei um fließende subtile Stretching Bewegungen in Koordination mit der Atmung. Die unterrichtete Übungssequenz (...)

14.07.2020 - **ZQ045** - LU, 6014

Gesundheit, Wohlbefinden

Entspannung, Meditation

Gesundheit, Wohlbefinden

Entspannung, Meditation

Nei Gong

Qi Gong kann unterschieden werden in Nei Gong (inneres Qi Gong) und Wei Gong (äusseres Qi Gong). Wir lernen in diesem Einführungskurs das Nei Gong zum Öffnen der Energietore kennen. Die Energietore des Körpers sind zum Teil Akupunkturpunkte, zum Teil Punkte im Innern des Körpers. Sämtliche Gelenke zwischen zwei Knochen (...)

17.02.2021 - **ZQ045** - LU, 6014

Qi Gong Atmung

Die Atmung hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Jeder tiefe Atemzug bewirkt eine Massage der Bauchorgane (Darm, Magen, Leber, Nieren) durch das Zwerchfell. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet. Das Nervensystem wird gestärkt und beruhigt.

30.12.2020 - **ZQ045** - LU, 6014

Tao Yoga

Das Tao Yoga ist ein meditatives Qi Gong zur Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Dabei wird das Qi, die Lebensenergie, mit der Kraft des Geistes bewegt. Dies geschieht durch das Innere Lächeln, die 6 heilenden Laute, der Kleine Energiekreislauf, diverse Chi Kung Kraftstände und eine einfache Tai Chi (Tai (...))

19.11.2020 - **ZQ045** - LU, 6014

entspannende Massage

Ich bin EMR anerkannte Masseurin und biete dir gerne eine professionelle Massage deiner Wahl an. Klassische Massage, Fussreflexzonenmassage oder Lymphdrainage in meiner eigenen Massagepraxis. Zur Entspannung, zum auftanken oder für ein spezifisches gesundheitliches Problem.

22.10.2020 - **ZZ110** - NW, 6373

Befreiung und Zentrierung

Bei Belastungen aller Art, Aengsten und andern Emotionen, Empfindungen, Symptomen. Für ein neues Lebensgefühl, wollen sie alle ausgeglichen werden, denn sie haben ihren Sinn. Ich führe Dich den Weg zum inneren Ort der Liebe mit bewusstem Fühlen und Atmen. vgl. www.bewusstseinsentwicklung.ch

22.10.2020 - **ZT006** - LU, 6005

ANGEBOTE

Gesundheit, Wohlbefinden

Entspannung, Meditation

Nahrung für die Seele

Oft fühlen wir uns gehetzt und ruhelos. Vielleicht sehnen wir uns nach Zentrierung, nach tief In-sich-zuhause-sein. Ich bringe Dich in Kontakt mit Deinem Inneren, Deinem wesenhaften Sein. Dies geschieht über meine Hände und meine Stimme (nach Bob Moore, Heilbehandlung, Healing voice) vgl. www.bewusstseinsentwicklung.ch

22.10.2020 - **ZT006** - LU, 6005

Bilder- und Fantasiereisen

Geführte Bilder- und Fantasiereisen, Feldenkrais Übungen und weitere Entspannungstechniken

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

aktive Meditationen nach Osho

aktive Meditationen nach Osho wie z. B. Kundalini, Herz oder Chakra Meditationen. Einzel oder in einer kleinen Gruppen

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

Meditation

Im Gebet sprichst du mit Gott; in der Meditation spricht Gott zu dir. Durch meditieren kannst du in die Stille eintreten und in Kontakt sein mit deinem wahren Wesenskern. Tiefe Erholung und Energiegewinn warten auf dich. Mantra Meditation basierend auf der Transzendenz. Vergiss nicht, es ist nur das wichtig, was du mitnehmen (...)

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Deeksha (Energieübertragung)

Oneness-Deeksha (Dikscha) ist kraftvoll und eine wunderbare Energie, welche das Einssein mit Allem, sowie individuelles Wachstum und Glückseligkeit fördert. Körper- und Atemübungen helfen dir, diese Energie aufzunehmen. Dadurch können Lebensfreude und Leichtigkeit in deinem Alltag wachsen. Ich freue mich, dies mit (...)

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Gesundheit, Wohlbefinden

Beratungen, Lebensberatung

Mediale Beratung/Tarot

Mediale Beratung und Tarot verbunden mit jahrelanger Erfahrung biete ich gerne an.

12.01.2021 - **ZF152** - LU, 6014

Gesundheit, Wohlbefinden

Beratungen, Lebensberatung

Neurosurfing

Durch das Handanlegen mittels zeichnen von Neurobildern erhöhen und fördern wir die Neuroplastizität unseres Gehirns, das heisst, dessen Veränderungsfähigkeit. Mittels einfachen Linien, Formen und Farben können unbrauchbare Denkmuster verändert werden. So können wir Stress abbauen, unser Potenzial entwickeln und (...)

11.01.2021 - **- NW, 6374**

Fleischlos glücklich...?!

Erwägst du eine Umstellung auf vegane Kost, weisst jedoch nicht wie? Befürchtest du z. B., dass dir bei einer Ernährung ganz ohne tierische Produkte wichtige Nährstoffe fehlen würden? Langjährige Veganerin aus Überzeugung & mit umfassender Erfahrung mit diversen (veganen) Ernährungsweisen (u. a. PeaceFood nach Ruediger (...)

05.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

30 Tage ausmisten und Ordnung im Leben schaffen

Sortiere während dreissig Tagen Dinge aus, die du nicht mehr brauchst. Verschenke sie oder werfe sie fort. Beginne mit einem Gegenstand und sortiere jeden Tag einen Gegenstand mehr aus. Nach 30 Tagen bist du 465 Dinge losgeworden – und hast gleichzeitig Ordnung in deinem Leben geschaffen. Ich zeige dir, wies geht und (...)

05.11.2020 - **ZB008** - LU, 6005

Märchen-Deutung

Märchen als kosmischer Spiegel des Lebens. Stehst du aktuell vor einer wichtigen Entscheidung oder möchtest du einfach mehr über deinen Lebensplan erfahren? Märchen helfen uns zu verstehen, welche Kräfte in tiefsten Schichten unserer Persönlichkeit lebensbestimmend wirken. Vernimm ihre Botschaft und erkenne in ihnen (...)

28.10.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

ANGEBOTE

Gesundheit, Wohlbefinden

Beratungen, Lebensberatung

BioScan

Gesundheit ist messbar! Die BioScan-SWA Skalarwellen Analyse ist ein computergestütztes Analyseverfahren. Erfahre über 250 deiner Körperwerte in Bereichen wie: Kardio- u. zerebrovaskuläre Störungen / Magen-Darm-Funktion / Leber / Gallenblase / Bauchspeicheldrüse / Nieren- u. Lungenfunktion / Gehirnnerven / Knochenerkrankungen, (...)

28.10.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Reinkarnationstherapie

Die Reinkarnationstherapie vermag dir seelische Inhalte über die Symbolsprache aufzuzeigen. Erkenne deine Muster und befreie dich von alten Glaubenssätzen. "Entwickle" dich zu einem freien Menschen durch visionäre Rückführungen. Gerne begleite ich dich dabei.

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Feng Shui

Lebensqualität & Wohlbefinden. Für viele Menschen wird das Zuhause als Ort der Ruhe und des Wohlbefindens immer wichtiger. Durch Feng Shui, d.h. einem harmonischen Einsatz von Farben, Materialien und Formen, der optimalen Raumgestaltung und Platzierung von Möbeln, dem wirkungsvollen Einbringen von Accessoires und Pflanzen (...)

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Pendeln

Das Pendel gibt Antwort... Ich vermittele dir die Grundlagen für den richtigen Umgang mit dem Pendel oder Tensor (Einhandrute). Verschiedene Einsatzgebiete werden vorgestellt. Das Pendel benutzt die Informationsquelle des Unterbewusstseins. Die Fähigkeit diese Informationsquelle zu nutzen kann jeder Mensch erlernen. Mit (...)

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

EFT Meridian-Klopftechnik

Leichtigkeit für den Alltag. EFT (Emotional Freedom Techniques) wurde vom Amerikaner Gary Craig entwickelt als eine Verbindung von westlichen psychotherapeutischen Erkenntnissen und dem traditionellen Wissen der chinesischen Meridianlehre. Mit EFT können Sie Blockaden und Widerstände lösen, die Sie davon abhalten, (...)

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Gesundheit, Wohlbefinden

Beratungen, Lebensberatung

Tarot

Entscheidungshilfe im Alltag. Hast du Fragen zu Beruf/Berufung, Geld und Partnerschaft? Ich befrage das Orakel und lege dir die Karten. (über 20J. Praxiserfahrung)

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Numerologie

Mit Hilfe der Zahlen lässt sich der ideale Zeitpunkt für Unternehmungen aller Art, (z.B. Vertragsunterzeichnungen, Hochzeit, Firmengründungen etc.) ermitteln. Die Persönlichkeitszahl gibt Aufschluss über Lebenssinn und dein Schicksal.

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Nomen est Omen

Bist du auch der Meinung, dass es kein Zufall ist wie du heisst? Ich deute deinen Vornamen und zeige dir dein Potential und deine Anlagen auf.

13.06.2020 - **ZK006** - anderes, 5734

Haushalt, Handwerk

Haushalthilfe

Clear & Clean: Ordnung & Reorganisation

Voller Keller, überquellende Schränke, vollgestopfte Aktenordner u.a. & keine Lust oder Kraft, dies alles alleine aufzuräumen? Oder schaffst du's nicht ohne Hilfe, dich von etwas zu trennen? Ich räume gerne mit dir auf & (re)organisiere deine Habseligkeiten & Unterlagen – für dich, damit du dich zuhause wieder (...)

05.01.2021 - **- LU, 6015**

Putzhilfe

Biete Putzhilfe an.

30.11.2020 - **ZI021** - LU, 6020

Keller und Estrich entrümpeln

Du wolltest schon lange deinen Keller und/oder Estrich aufräumen? Kannst dich aber nicht entscheiden, was behalten, was fortwerfen oder verschenken? Ich unterstütze dich dabei.

05.11.2020 - **ZB008** - LU, 6005

Putzen

Gerne unterstütze ich dich beim Putzen deiner Wohnung und nehme Aufträge entgegen.

02.11.2020 - **ZW005** - LU, 6280

ANGEBOTE

Haushalt, Handwerk

Heimverschönerung

** Malerarbeiten

Mit viel Freude und Fachkenntnis stehe ich Ihnen bei der Verschönerung Ihrer Wohnung als gelernter Maler zur Verfügung. Ich kann Sie auch bei Restaurationen beraten.

03.03.2021 - **ZI021** - LU, 6020

Haushalt, Handwerk

Tier-Betreuung

Haustiere füttern + Pflanzen giessen

Ich füttere deine Haustiere und giesse deine Pflanzen wenn du in den Ferien bist oder sonstwie keine Zeit hast. Ich habe ein 10Zonen-Abo. Alles was innerhalb dieser Zone ist kann ich erledigen.

15.02.2021 - **ZX014** - LU, 6006

Haushalt, Handwerk

Nähen, Stricken, Häkeln, Flicken

Stricken

Ich stricke für dich. Du kannst mir in einem Strickjournal zeigen, was du gerne möchtest. Wir können es auch gerne zusammen besprechen. Pro 3 Strickstunden verrechne ich 1 Zeitstunde. Wenn du es wünschst, kann ich dir die Wolle bestellen oder ins Wollgeschäft kaufen gehen. Der Preis der Wolle muss von dir bezahlt werden. (...)

15.02.2021 - **ZX014** - LU, 6006

Nähen, Flicken, Ändern

Zeitlebens begleitet mich das Nähen. Es bereitet mir Freude, Kleider zu reparieren oder allgemein Textiles zu verarbeiten.

10.02.2021 - **UL025** - LU, 6005

Nähe und Flicke ausgezeichnet

Deine Kleider flicke ich mit geübten Händen oder mit Maschine. Zudem nehme ich auch Kleideränderungen vor.

17.09.2020 - **ZF153** - LU, 6005

Haushalt, Handwerk

Zügel, Transportieren

** Zügelhilfe inkl. Wohnungsreinigung

Kompetentes und züliges arbeiten zeichnen mich aus, da ich reichlich Erfahrung mitbringe. Als gelernter Maler kann ich Zügelschäden und kleine Beschädigungen für die Wohnungsabgabe fachmännisch ausführen. Mein grosser Vorteil besteht darin, dass ich Ihnen auch gleich bei der Endreinigung behilflich sein kann.

05.03.2021 - **ZI021** - LU, 6020

Hilfe beim Zügel , Räumung, Umzug

Wohnungswechsel, Räumung, Umzug: Wir (mein Bruder und ich) helfen gerne. Fahrzeug vorhanden (mit Kilometerentschädigung), Anhänger kann zusätzlich gemietet werden.

11.02.2021 - **ZA021** - LU, 6048

Transporte / Fahrten / Zügel

Kastenwagen 5m2. Bei Bedarf mit Anhänger.

12.01.2021 - **ZV009** - LU, 6005

Haushalt, Handwerk

Handwerkliches, Haus, Garten

** Gartenarbeiten

Ich bin sehr vielseitig. Mein Hauptberuf ist gelernter Maler. Bin handwerklich sehr begabt und die Arbeit in der freien Natur inspiriert mich und macht mir viel Freude.

05.03.2021 - **ZI021** - LU, 6020

Gartenarbeiten

Ich helfe dir gerne bei deiner Gartenarbeit. Ich habe ein Abo für die Zone 10, Luzern und Umgebung. Komme gerne überall hin, das innerhalb dieser Zone liegt.

26.06.2020 - **ZX014** - LU, 6006

Haushalt, Handwerk

Reparaturen

Uhrenreparaturen

Dipl. Uhrmacher-Rhabilleur mit eigenem Uhrenatelier erweckt Ihre stehen gebliebenen Uhren wieder zu neuem Leben.

17.02.2021 - **ZQ036** - LU, 6048

ANGEBOTE

Kunst, Kreativität

Malen, Zeichnen

** Chinesische Tuschkmalerei

Wer möchte von mir in die Chinesische Tuschkmalerei eingeführt werden. Bei mir oder bei Dir???

03.03.2021 - **ZI021** - LU, 6020

Neurosurfing

Durch das Handanlegen mittels zeichnen von Neurobildern erhöhen und fördern wir die Neuroplastizität unseres Gehirns, das heisst, dessen Veränderungsfähigkeit. Mittels einfachen Linien, Formen und Farben können unbrauchbare Denkmuster verändert werden. So können wir Stress abbauen, unser Potenzial entwickeln und (...)

11.01.2021 - **- NW, 6374**

Kunst, Kreativität

Musik

Klavier und Keyboard Unterricht

Möchtest Du gerne das Klavierspielen oder das Keyboardspielen erlernen? Gerne erteile ich Dir Stunden.

17.02.2021 - **ZQ036** - LU, 6048

Mantra / spirituelle Gesänge singen

Hast du eine gute Stimme und etwas Ahnung von Noten und singst du gerne vierstimmige Mantras und spirituelle Gesänge aus aller Welt, so bist du gerne eingeladen 1 Mal pro Monat mitzusingen in einem 12 köpfigen Chor mit z.T. instrumentaler Begleitung. Tel. 041 917 52 30

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Kunst, Kreativität

Singen, Tanzen

Ganzheitliche Stimmentfaltung

JedeR hat eine Stimme, nur liegt deren Potenzial oftmals brach...! In geschütztem Rahmen, einer spielerischen Atmosphäre & mit meiner liebevoll-provokativen Begleitung findest auch du den Zugang zum kreativen Potenzial deiner Persönlichkeit; gemeinsam erarbeiten wir einen Weg zur Entfaltung & Entwicklung deiner individuellen (...)

11.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Soziales, Treffen, Betreuung

Fahrdienste

** Fahrdienst

Fahrdienste für Personentransporte und/ oder Waren in der ganzen Schweiz. Mit Ihrem oder meinem Auto.

05.03.2021 - **ZI021** - LU, 6020

* Fahrdienst

Musst du mal schnell irgendwohin, ruf mich an, z.B. Arzt, Spital usw.

01.03.2021 - **ZF037** - LU,

Transporte, Taxi

Habe Auto mit Anhänger. Kann für Dich Waren transportieren, oder auch nur Personentransporte machen (auch mit Motorrad sehr gerne möglich).

05.10.2020 - **ZT029** - LU, 6287

Soziales, Treffen, Betreuung

Kontakte

Telegram Gruppe LTN

Vernetze dich mit anderen "TauschnetzlerInnen" in unserer Telegram-Gruppe. Installiere dazu die kostenlose Telegram App und suche uns in Telegram unter Luzerner Tauschnetz. Hinweis: die Gruppe dient zur Kontaktpflege, sowie zum Austausch von Angeboten & Gesuchen, sowie themenspezifischen Informationen rund ums Luzerner (...)

21.01.2021 - **ZK006** - anderes, 5734

Sprache, Schule, Wissen

Sprachunterricht

Englischunterricht

Möchtest du dein Englisch verbessern oder neu lernen? Wir können uns zu Hause oder in einem Cafe treffen und wir können zusammen dein mündliches Englisch verbessern. Unsere Familiensprache ist englisch und ich habe das advanced level.

22.10.2020 - **ZZ110** - NW, 6373

Sprache, Schule, Wissen

Übersetzungen, Dolmetschen

Übersetzen und Korrekturlesen

Ich übersetze deine Texte von Englisch auf Deutsch und korrigiere deinen deutschen Texte. Über 15 Jahre Erfahrung.

05.11.2020 - **ZB008** - LU, 6005

ANGEBOTE

Sprache, Schule, Wissen

Konversation, Fremdsprachen

Englisch Konversation

Willst du dein Englisch verbessern? Wir können uns zu Hause oder im Kaffee treffen und auf englisch kommunizieren. Dabei kann ich dich nach Wunsch korrigieren und du kannst dich laufend verbessern. Unsere Familiensprache zu Hause ist englisch und ich habe das advanced level.

22.10.2020 - **ZZ110** - NW, 6373

Sprache, Schule, Wissen

Wissen allgemein

* Gedächtnistraining

[Vergisst du immer wieder Namen, Zahlen, Orte, Daten, etc.? Ich zeige dir eine einfache Methode um dein Gedächtnis zu trainieren und freue mich auf dich!](#)

27.02.2021 - **UL024** - LU, 6006

Veranstaltungen, Events

Bar, Küche

Liebst du die indische Küche?

Für dein Fest oder deinen Anlass koche ich gerne indische Gerichte.

02.11.2020 - **ZW005** - LU, 6280

Waren

Beschaffen/Abgeben

* Telefongeräte abzugeben

[Ich habe ein Tischtelefon \(Philips XL 595\) abzugeben, weil ich es nicht mehr brauche. Ausserdem ein ganz neues Gigaset C4 130. Über das Umrechnen in Zeit können wir reden. Melde dich einfach bei mir.](#)

24.02.2021 - **UL025** - LU, 6005

Waren

Ausleihen

* Jura-Bretzeleisen

[Du kannst super feine Brezeln selber backen. Ich kann dir mein Jura-Bretzeli-Eisen ausleihen oder gegen Tauschstunden übernehmen.](#)

01.03.2021 - **ZF037** - LU,

Waren

Ausleihen

Standmixer mit Glaskrug 1.5 l

Leckere Smoothies mit dem Standmixer MioStar Blend 600 zum - Mixen, Pürieren, Quirlen, Hacken & Zerkleinern - einfache Zubereitung von feinen Smoothies, Mixdrinks, Fruchtsäften, Frappés, Shakes, Sorbets etc. - Glaskrug mit 1.5 l Fassungsvermögen & Drehknopf-Sicherheitsverschluss - Deckel mit Öffnung als (...)

07.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Heissluft-Popcorn-Maschine Poppy

Frisch-knackiges Popcorn wie im Kino, jedoch ohne Öl - nur mit Heissluft - zubereitet mit der FUST Primotecq POPPY PC 8806 Popcorn-Maschine - gesundes, kalorienarmes Popcorn, da ohne Fett & sonstige Zusatzstoffe hergestellt - Zubereitungszeit nur ca. 3 Minuten - 100% Food Grade - frei von Silikon, BPA & PVC - (...)

07.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Powerbank bis 500 W mit Solarpanel

Stromversorgung aus der Steckdose ist nicht immer garantiert... Bis zu 6 Geräte mit Strom versorgen mit der REVOLT Powerbank HSG-800 - ladbar per Sonnenenergie/Solarpanel, Netzteil & im Auto - versorgt Elektro-Geräte bis zu starken 500 Watt mit Strom - versorgt dich überall mit Strom - 6 Anschluss-Möglichkeiten (...)

07.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Portabler Gaskocher mit Koffer

Dieser Gaskocher wird dir die Suppe garantiert nicht versalzen...! ;-) Mit dem portablen Camping-Gaskocher der Qualitätsmarke Thunder Range kochst du fast wie zuhause...! - einflammig - integrierter Anzünder (kein Hantieren mit Streichholz oder Feuerzeug) - seitliches Gas-Patronen-Fach - auch für grosse (...)

07.01.2021 - **ZZ101** - LU, 6015

Tisch Crêpes Set

Tisch Crêpes Set: Entweder sechs kleine oder eine grosse Crêpes auf dem Esstisch zubereiten. ... und dem Crêpes Schmaus mit FreundInnen steht nichts mehr im Weg ;-) !

09.09.2020 - **ZA036** - LU, 6005

VEREINSINFORMATIONEN

Mitarbeit im Vorstand - etwas für dich?

Wir suchen für unseren Vereinsvorstand noch ein bis zwei weitere Mitglieder. Hast du Zeit und Lust an einer interessanten und abwechslungsreichen Nebentätigkeit, für die du zu einem Teil in Tauschnetz-Stunden entschädigt wirst. Wenn du in einem engagierten Team das Luzerner Tauschnetz weiterbringen und in die Zukunft der Zeitwährung bzw. -philosophie investieren willst, bist du die richtige Person. Kontaktiere eines der Vorstandsmitglieder für alle weiteren Fragen, oder schreibe an luzern@tauschnetz.ch - Wir freuen uns!

Verschiedene Aufgaben im Luzerner Tauschnetz

Infolge von Rücktritten sind einige Aufgaben im Tauschnetz neu zu vergeben. Wenn du denkst, Fähigkeiten zu haben, die dem Luzerner Tauschnetz nützen, und sie im Rahmen des Vereins einsetzen möchtest (teilweise gegen Tauschnetz-Stunden), dann melde dich bitte bei einem Vorstandsmitglied oder per E-Mail (luzern@tauschnetz.ch). Wir geben gerne Auskunft zu den vakanten Tätigkeiten!

Cyclos-Tipps

In der Infomail an unsere Mitglieder veröffentlichen wir regelmässig kleine Schritt-für-Schritt-Anleitungen für spezielle Aufgaben im Cyclos (z.B. Inserate verlängern, Druckkosten einsparen, Benachrichtigungen einstellen usw.). Diese "Cyclos-Tipps" werden auch auf der Tauschnetz-Website gesammelt, damit sie immer zur Verfügung stehen: www.tauschnetz.ch ► Begriffe/Erklärungen ► Cyclos-Hilfe

Neue Mitglieder

Folgende Neumitglieder sind seit der letzten Marktzeitung im Tauschnetz dazugekommen:

- Sara Wenger, Hergiswil
- Ruth Bischof, Hochdorf
- Thomas Büchler, St. Niklausen LU
- Christof Suppiger, Emmen

AKTUELLES

Als Plattform für **ANGEBOT** und **NACHFRAGE** gibt es

folgende Treffmöglichkeiten:

- ▶ den **Tauschnetztreff im Sentitreff**, Baselstrasse 21, 6003 Luzern
jeweils am 1. Dienstag jeden Monats von 17:00-19:00 Uhr
- ▶ den **Tauschnetz-Treff digital**, per Video-Konferenz
jeweils am 21. jeden Monats (Zeit wird jeweils per Infomail kommuniziert)
- ▶ die **regelmässigen Tauschnetz-Veranstaltungen** (Filme, Willkommensveranstaltungen, Mitglieder- und Vollversammlungen, Workshops und Weiterbildungen, Besichtigungen usw.)

Die genauen Daten und Veranstaltungsorte all dieser Termine sind immer aktuell von unserer Website abrufbar (www.tauschnetz.ch ▶ Agenda).

Kommende Termine:

- ▶ **So, 21.03.2021** wird noch bekannt gegeben **Tauschnetz-Treff digital**
Digitale Plattform zum Austausch unter den Mitgliedern.
(per Video-Konferenz)
- ▶ **Mi, 31.03.2021** **Tauschplenum brieflich**
(Rücksendefrist für Abstimmung per Post)
- ▶ **Di, 06.04.2021** 17:00-19:00 **Tauschnetz-Treff im Sentitreff**
(Sentitreff, Baselstrasse 21, Luzern)
- ▶ **Mo, 26.04.2021** **Redaktionsschluss Marktzeitung Nr. 84**
Inserate, die in der kommenden gedruckten Ausgabe der Marktzeitung erscheinen sollen, müssen im Cyclos erfasst sein.
- ▶ **Mo, 26.04.2021** 19:00-21:00 **Tauschnetz-Filmabend**
Das Programm wird noch per Infomail bekanntgegeben.
(Hotel Alpha, Zähringerstrasse 24, 6003 Luzern)
- ▶ **Di, 04.05.2021** 17:00-19:00 **Tauschnetz-Treff im Sentitreff**
(Sentitreff, Baselstrasse 21, Luzern)
- ▶ **Di, 25.05.2021** 19:00-21:00 **Mitgliederversammlung 2021 Luzerner Tauschnetz**
(Sentitreff, Baselstrasse 21, Luzern)

Das (und alle anderen Veranstaltungen und Treffs, siehe www.tauschnetz.ch ▶ Agenda) sind gute Gelegenheiten, möglichen Tauschnetzpartnern und -partnerinnen persönlich zu begegnen, das eigene Angebot zu kommunizieren und "ins Geschäft" zu kommen. Alle Veranstaltungen sind immer auch für die interessierte Öffentlichkeit offen!