



Frischekick: Die Kraft des kalten Wassers

Wie Kälte den Kreislauf stärkt, den Kopf klärt und neue Energie schenkt.
Ein Abend über Körperwahrnehmung, innere Stärke, den überraschenden Wellness-Effekt des Wassers und vielleicht dann auch am **27.2. gleich mutiges Ausprobieren.**

Martina Hädge: zertifizierte Wim-Hof-Methode-Instruktorin, Ritualleiterin und Atemtrainierin in Supervision (www.martinahaedge.com)

Dienstag, 24. Februar 2026
20:15 Uhr, Pfarrzentrum Arche Egg

Impulsabende in der Fastenzeit

Der Pfarre Egg und Großdorf

Kosten:
5 Euro pro Abend

Atem: Ein Anker für Körper, Geist und Seele



Vom ersten bis zum letzten Atemzug.

Unsere Atmung ist tief in unseren Grundfunktionen als Mensch verwoben. Wir können uns bewusst mit seiner Hilfe die verschiedenen Dimensionen des Menschen bewusst machen. Schenk dir diesen Abend!

Florian Punzenberger: Physiotherapeut, Osteopath, Atemtrainer

Dienstag, 3. März 2026

20:15 Uhr, Pfarrzentrum Arche Egg

Bitte folgendes mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, Kissen



Grünkraft: Was alte Heilkunde heute kann

Hildegard von Bingen wusste viel über Kräuter, Ernährung und Lebensrhythmen – und vieles davon ist überraschend zeitgemäß. Ein Abend voller Impulse für ein gesünderes, ausgeglicheneres Leben.

Sarah Eienbach: Referentin der Hildegard Akademie, Fastenbegleiterin, Kräuterpädagogin (LFI)

Dienstag, 17. März 2026

20:15 Uhr, Pfarrzentrum Arche Egg