



## 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 Atemtrainiererin in Supervision ([www.martinahaedge.com](http://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