

Jahreskurse

BECKENBODENTRAINING DIE KRAFT AUS DER MITTE

Den Beckenboden spüren, kräftigen und schützen. Ein gut trainierter Beckenboden gibt eine gute Haltung, ein positives Körpergefühl. Rückenschmerzen und Inkontinenz können sich bessern.

TAG

jeden 1. Dienstag
(ausser Schulferien)

ZEIT

9 bis 10 Uhr

KOSTEN

je nach Teilnehmerzahl
CHF 77.- / 7er-Abo

ORT

Kindergarten Schönabüel
Eschen

LEITUNG UND ANMELDUNG

DGKS Eva Fleisch
Beckenboden-Kursleiterin
T +43 680 231 9520
efleisch@beckenboden.com

FASZIEN YOGA

Wir kombinieren Yoga mit Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen.

TAG

jeden Mittwoch
jeden Donnerstag

ZEIT

19 bis 20.30 Uhr
8.30 bis 10 Uhr

KOSTEN

CHF 200.- / 10er-Abo

ORT

Primarschule Nendeln
Vereinshaus Eschen

LEITUNG UND ANMELDUNG

Inge Jehle
T +423 373 93 33
www.yogaaktiv.li

Eschen Aktiv

WER IST ESCHEN AKTIV?

Eschen Aktiv ist eine Gruppe von Einwohnerinnen aus Eschen und Nendeln, die für das körperliche und seelische Wohl unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger etwas beitragen möchte. Jede Frau und jeder Mann hat in unserer Gruppe die Möglichkeit, Ideen einzubringen und diese in Taten umzusetzen.

Neue Mitwirkende sind jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns, wenn auch du uns mit Rat und Tat unterstützt. Für weitere Informationen stehen dir unsere Koordinatorin Daniela Galati (T +423 373 47 78 oder T +423 789 30 03) oder Claudia Jehle (T +423 373 53 04) gerne zur Verfügung.



MITWIRKENDE VON ESCHEN AKTIV

Beck Evelyne, Eschen
Capaul Esther, Triesen
Cavelti Meier Judith, Eschen
Eberle-Müller Sabrina, Eschen
Galati Daniela, Eschen
Galati Tamara, Eschen
Giger Doris, Eschen
Haltinner Astrid, Eschen
Jehle Claudia, Nendeln
Mandel Monika, Eschen
Marxer Mirjam, Eschen
Moll Janine, Eschen



VERANSTALTUNGS KALENDER 2022

KONTAKT

www.eschen-aktiv.li
vorname.name@eschen-aktiv.li



www.eschen-aktiv.li

Vortrag HALLO – ICH BIN'S DEIN SCHMERZ

Hören wir auf unseren Schmerz, denn er hat eine wichtige Schutzfunktion und zeigt, dass im Körper Gefahr in Verzug ist. Werden Schmerzen länger ignoriert, entsteht ein sogenanntes Schmerzgedächtnis, der Schmerz verliert seine schützende Funktion und wird zu einer eigenen Krankheit. Die Spurensuche beginnt, um herauszufinden welcher Schmerz welche Herde anzeigen könnte.

DATUM
Dienstag, 29. März

ZEIT
19 Uhr

KOSTEN
CHF 15.–

ORT
Foyer Gemeindesaal Eschen

REFERENTIN
Anita Godina
Dipl. Schmerztherapeutin
und Massagetherapeutin,
Darmgesundheit und
Ernährungstrainerin,
Leiterin der Vitalakademie
Österreich

AUSKUNFT UND ANMELDUNG
Claudia Jehle
T +423 373 53 04
claudia.jehle@eschen-aktiv.li

BÄRLAUCH SAMMELN

Den Bärlauch sammeln in deiner unmittelbaren Nähe und verschiedene Rezeptmöglichkeiten kennenlernen.

DATUM
Frühjahr (das Datum wird
aufgrund der Vegetation
kurzfristig mitgeteilt)

ZEIT
10 bis 13 Uhr

KOSTEN
CHF 20.–

ORT
Wald Schellenberg

MITBRINGEN
gute Schuhe, Messer, Tasche

LEITUNG
Bluamaschopf Ellen Hasler

AUSKUNFT UND ANMELDUNG
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Janine Moll
T +41 79 847 81 31
janine.moll@eschen-aktiv.li

FRÜHLINGS- UND KUNSTHANDWERKMARKT

Es erwartet dich ein vielfältiges Angebot. Für Verpflegung ist gesorgt.

DATUM
Samstag, 2. April

ZEIT
9 bis 16 Uhr

ORT
Dorfplatz Eschen

AUSKUNFT
Daniela Galati
T +423 789 30 03
daniela.galati@eschen-aktiv.li

VERKAUF VON KARFREITAGS-EIERN

Dem Karfreitags-Ei werden heilende und beschützende Eigenschaften zugesagt.

DATUM
Samstag, 16. April

ZEIT
9 bis 12 Uhr

ORT
Dorfplatz Eschen

AUSKUNFT UND BESTELLUNG
Judith Cavelti Meier
T +423 373 73 91
judith.cavelti@eschen-aktiv.li
Monika Mandel
T +423 373 24 38
monika.mandel@eschen-aktiv.li

Vortrag HILFE, MEIN KIND IST ÜBERFORDERT!

Kinder und Jugendliche zeigen häufig sehr diffuse körperliche Beschwerden, die ein Warnsignal für eine seelische Überlastung sein können. Viele dieser Beschwerden können mit pflanzlichen Mitteln gelindert werden. Über viele Belastungen sprechen die Kinder vielleicht nicht – es kommt jedoch zu Verhaltensveränderungen, Unlust beim Lernen und vieles mehr.

DATUM
Dienstag, 17. Mai

ZEIT
19 Uhr

KOSTEN
CHF 15.–

ORT
Foyer Gemeindesaal Eschen

REFERENTIN
Céline Hagnauer
Dipl. Naturheilpraktikerin, Dipl.
Herbalistin, Dipl. Ernährungs-
beraterin, und Darmberaterin,
Dipl. med. MPA

AUSKUNFT UND ANMELDUNG
Claudia Jehle
T +423 373 53 04
claudia.jehle@eschen-aktiv.li

Vortrag AUF NIMMERWIEDERSEHN, SCHMERZ

Schmerz du warst lange Zeit an meiner Seite vom Aufstehen bis spät in die Nacht hast du mich gequält und mir den Alltag schwer gemacht. Damit ist jetzt Schluss.

DATUM
Dienstag, 7. Juni

ZEIT
19 Uhr

KOSTEN
CHF 15.–

ORT
Foyer Gemeindesaal Eschen

REFERENTIN
Anita Godina
Dipl. Schmerztherapeutin
und Massagetherapeutin,
Darmgesundheit und
Ernährungstrainerin,
Leiterin der Vitalakademie
Österreich

AUSKUNFT UND ANMELDUNG
Claudia Jehle
T +423 373 53 04
claudia.jehle@eschen-aktiv.li

Vortrag HAUTPFLEGE

Biologische Hautpflege mit nativen Ölen, ätherischen Ölen und Hydrolaten, Grundkenntnisse und fachgerechte Anwendung.

DATUM
Montag, 12. September

ZEIT
19 bis 21 Uhr

KOSTEN
CHF 15.–

ORT
Foyer Gemeindesaal Eschen

REFERENTIN
Sabine Sabljo
Pflegefachfrau HF
(Komplementäre Pflege –
Aromapflege)

ANMELDUNG
Evi Beck
T +423 787 24 31
evelyn.beck@eschen-aktiv.li

NIKOLAUSFEIER

Der Nikolaus kommt am 1. Adventssonntag.

DATUM
Sonntag, 27. November

ZEIT
17 Uhr

ORT
Kirche St. Martin
und Dorfplatz Eschen

Fasnacht
18.2.2023