

# 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 84.- / 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 steht dir unsere Koordinatorin Daniela Galati (T +423 373 47 78 oder T +423 789 30 03) gerne zur Verfügung.



## MITWIRKENDE VON ESCHEN AKTIV

Beck Evelyne, Eschen  
Büchler Christiane, Eschen  
Cavelti Meier Judith, Eschen  
Eberle-Müller Sabrina, Eschen  
Galati Daniela, Eschen  
Galati Tamara, Eschen  
Giger Doris, Eschen  
Gstöhl Isabelle, Eschen  
Haltinner Astrid, Eschen  
Jehle Claudia, Nendeln  
Mandel Monika, Eschen  
Marxer Mirjam, Eschen  
Moll Janine, Eschen  
Oberparleiter Angi, Eschen  
Obwegeser Doris, Eschen  
Schafhauser Katharina, Planken

### KONTAKT

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



# VERANSTALTUNGS KALENDER 2023

www.eschen-aktiv.li

## Fasnacht 9492 WOODSTOCK

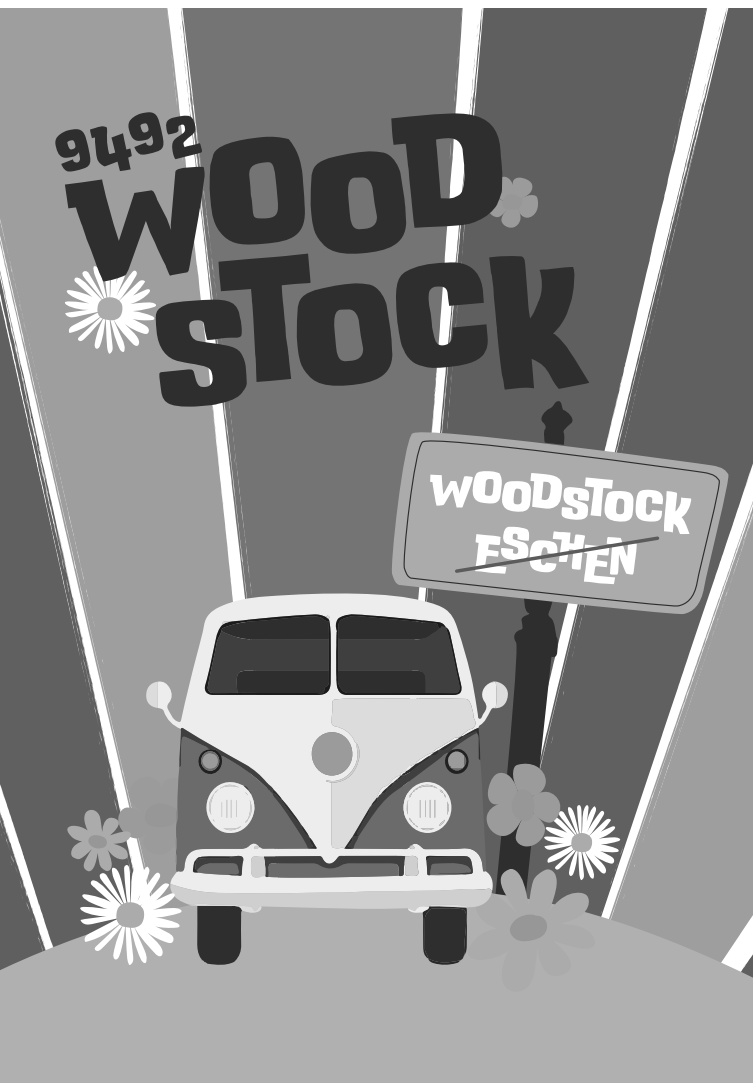
Die diesjährige Fasnachtsunterhaltung steht ganz unter dem bunten Hippie-Motto. Witzig und frech führt wieder Peter Beck durch den Abend. Freu dich auf Blumenpower, leckeres Essen, Tanz und Büttendre und einen geselligen Abend mit dem Duo «Die Zwei».

**DATUM**  
Samstag, 18. Februar

**SAALÖFFNUNG**  
18.30 Uhr

**KOSTEN**  
CHF 25.-

**ORT**  
Gemeindesaal Eschen



## HEILFASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Das Dinkelbrotfasten nach Hildegard von Bingen ist eine sanfte Fastenkur. Es ist eine gute Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist und Seele. Ein Heilmittel, um Ruhe zu finden und den Körper und die Seele zu entschlacken. Zudem hilft es uns, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

**DATUM INFOABEND**  
Donnerstag, 16. März  
Das Thema Fasten nach H. v. B. wird ganzheitlich betrachtet und du erhältst praktische Anleitungen, Hintergrundwissen und wertvolle Tipps, damit das Fasten Freude bereitet und auch nachhaltig wirkt.

**DATUM FASTENWOCHE**  
Montag, 20. März, bis  
Freitag, 24. März  
(ausser Donnerstag)  
Es ist sinnvoll, während der Fastentage möglichst wenig Termine einzuplanen.

**ZEIT**  
19 Uhr

**KOSTEN**  
CHF 220.-

**ORT**  
Rittersaal Pfrundbauten Eschen

**REFERENTIN**  
Anita Marxer, Absolventin  
der Hildegard-Akademie  
T +423 788 76 62

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

**ANMELDEFRIST**  
27. Februar

## FRÜHLINGS- UND KUNSTHANDWERKMARKT

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

**DATUM**  
Samstag, 25. März

**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, 8. 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

## NIKOLAUSFEIER

Der Nikolaus kommt am 1. Adventssonntag.

**DATUM**  
Sonntag, 3. Dezember

**ZEIT**  
17 Uhr

**ORT**  
Kirche St. Martin  
und Dorfplatz Eschen