



## Veranstaltungen Bad Mühlacken 2026

---

### **KLANGMEDITATION I DI 20.01. | 19:00 Uhr**

Klänge können harmonisieren, beruhigen und entspannen. Sie wirken Stress entgegen und fördern innere Ruhe und Wohlbefinden. Genießen Sie ein abendliches Klangbad.

**Kosten:** € 10,00 | **Dauer:** ca. 45 Min. | **Begleitung:** Ruth Asenbaum, Physiotherapeutin

### **FASTENSUPPE STATT HERINGSSCHMAUS I MI 18.02. | ab 10:00 Uhr**

Möglichkeit zum gemeinsamen Genießen und/oder zur Abholung einer Fastensuppe  
Mit einer freiwilligen Spende unterstützen wir das Projekt „Teilen spendet Zukunft“ der Katholischen Frauenbewegung.

### **Buchpräsentation**

#### **FASTEN:RESET – Deine Energiekur für Zuhause I MI 25.02. | 19:30 Uhr**

Fasten das ins Leben passt! Dieses Buch zeigt, wie heilsames, individuelles Fasten auch mitten im Alltag gelingt – flexibel, professionell begleitet und praxisnah. Mit köstlichen Rezepten, wirksamen Anwendungen und klaren Plänen für einen sanften Neustart.

**Kosten:** Eintritt frei | **Dauer:** ca. 1 Std. | **Referentin:** Elisabeth Rabeder, Autorin

### **KLOSTERYOGA I DI 03.03. | 19:00 Uhr**

Ganzheitliche Übungen mit spiritueller Ausrichtung, die zugleich bewegungs- und sportmedizinische, faszientherapeutische sowie humorale Aspekte einbeziehen. Den Geist zur Ruhe bringen, den Körper bewegen und den eigenen Leib achtsam wahrnehmen.

**Kosten:** € 10,00 | **Dauer:** ca. 1 Std | **Begleitung:** Ruth Asenbaum, Physiotherapeutin

### **SCHAUKOCHEN „Traditionelle Europäische Medizin in der Küche“ I**

**MI 01.04 – „Fische und Fette“**

**MI 24.06. – „Hülsenfrüchte“**

**MI 14.10. – „Kürbisse“ | jeweils um 16:00 Uhr**

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein“... meinte Hippokrates der Begründer der Säftelehre. Diese geht davon aus, dass die Balance der vier Körpersäfte – Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle – entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Auch wir sind davon überzeugt. Im Jahreskreis entdecken wir altes Wissen und köstliche Gerichte neu.

**Kosten je Termin:** € 29,00 | **Dauer:** ca. 1,5 Std. |

**Referent:** Martin Thaller, Küchenchef, TEM-Ernährungstrainer

### **GESUNDE FÜSSE I DI 07.04. | 19:00 Uhr**

Der Fuß ist ein biomechanisches Wunderwerk. Wer seine Funktion kennt und richtig einzusetzen weiß, bleibt gut zu Fuß und das ein Leben lang.

**Kosten:** € 10,00 | **Dauer:** ca. 1 Std. | **Begleitung:** Ruth Asenbaum, Physiotherapeutin



**curhaus**  
BAD KREUZEN · BAD MÜHLLACKEN

## **KRÄUTERSTAMMTISCH im Jahreskreis**

**Termine (jeweils dienstags): 10.03., 14.04., 12.05., 09.06., 14.07., 11.08., 08.09., 13.10., 10.11. | jeweils um 19:00 Uhr | Wo:** Salettl Kräutergarten  
**Kosten:** freiwillige Spende | **Referentinnen:** verschiedene Kräuterexpertinnen

## **Salbenworkshop „Naturkosmetik in vier Schritten“**

**Termine: DI 31.03, MO 15.06., MO 05.10. – | jeweils um 16:00 Uhr**

Seit jeher wird die Verwendung heimischer Pflanzen in Salbenzubereitungen geschätzt. In diesem Workshop werden Sie ausgewählte Pflanzen kennenlernen und stellen Schritt für Schritt eine pflegende Salbe zum Mitnehmen und Genießen her.

**Kosten je Termin:** € 15,00 | **Dauer:** ca. 1,0 Std. | **Referentin:** Sr. M. Anna Pointinger

## **ANGEBOTE mit Sr. M. Michaela Pfeiffer**

**MI 08.04. | 19:30 Uhr - Wert. Würde. Sinn. – Quellen sinnvollen Lebens**

Eine Reise zu den inneren Grundlagen meines Seins

**MI 07.10. | 19:30 Uhr - Mein Weg des Werdens – das Leben als schöpferischer Akt**

Wie bewusste Entscheidungen aus Alltag Lebenskunst machen

*Jeweils ein Impulsvortrag mit Gesprächsmöglichkeit*

**Kosten:** je € 10,00 | **Dauer:** ca. 1 Std.

## **Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit 2026 (5 Termine)**

**„Leben ist Wandlung“**

Exerzitien im Alltag sind ein Weg, um das eigene Leben wieder neu auf Gott hin auszurichten. Mitten im Leben bieten sie Raum, über sich und das Leben nachzudenken, Kraft zu schöpfen und Gott in allen Dingen zu entdecken.

**5 Termine jeweils um 19.30 Uhr** | MI 18.02., DI 24.02., DI 10.03., DI 17.03., DI 24.03.

**Dauer:** ca. 1,5 Std. | *Impuls, stille Gebetszeit und Austausch*

**Kosten:** € 25,00 (inkl. Begleitheft) | gesamter Kurs € 125,00

**Bibelmeditationen** DI 10.02., DI 21.04. **jeweils um 19:30 Uhr** | kostenfrei

Gottes Wort in Menschenwort – das ist die Bibel! Sich Gottes Wort öffnen, still werden, die Stimme Gottes im eigenen Leben hören. - *Geführte Meditation*

**Kirchenführung** MO 18.05. | 19.30 Uhr | kostenfrei

Die Gestaltung der Klosterkirche steht in Verbindung mit den spirituellen Erfahrungen der Hl. Teresa von Avila, die lebensnah erschlossen werden.

## **Wir bitten um Anmeldung**

badmuehllacken@marienschwestern.at oder telefonisch unter 07233/7215

## **Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!**