

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
Mai 2024

**TÖLZER VEG –
DAS GANZE JAHR
ERLEBEN!**

Angebote und Kurse übers
Jahr finden Sie unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg

vegan · nachhaltig · naturbewusst

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit vom Alltag. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie essen und begleiten Sie uns auf eine Entdeckertour durch die vegane Küche und einem nachhaltigen und naturbewussten Lifestyle. Ausprobieren und inspirieren lassen!

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfer-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41/78 67 - 52
toelzerveg@bad-toelz.de



INHALT

Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz. Haben Sie Interesse an Gesundheit? Kommen Sie doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf Sie. Das VitalZentrum ist für Gäste und Einheimische eine erste Anlaufstelle, wenn es um Prävention und Lebensstilveränderung geht. Tanken Sie in schönem Ambiente neue Lebensenergie, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	6
Vorschau	18
Veranstaltungsräume	19

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

11.05.
10:00 Uhr

Yoga und Klang

Der Monat Mai - Naturentfaltung - frische Energie - leuchtende Farben. Alle Pflanzen wurzeln tief und sicher in der Erde, um sich dem Licht und der Wärme erneut zuzuwenden. Widme dich in diesen 120 Minuten ebenfalls deinen Wurzeln zu.

Lass dich von Michaela durch harmonisierende Atemtechniken, einfache Yogaübungen und eine achtsame Meditation anleiten, während dich Silvia mit wohlklingenden Instrumenten und gesungenen Mantras in eine tiefe Entspannung führt. Anmeldung über silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.



12.05.
14:00 Uhr

Muttertags-Tour auf den Blomberg

Bei der Kräuter-Erlebnis-Tour auf dem Blomberg gibt es spannende Geschichten über Heilkunde und Volksglauben zu unserer heimischen Vegetation zu erfahren. Wir suchen einen verborgenen Kraftort auf für ein kurzes Verweilen und Innehalten - mittendrin in der Natur! Optional: Zum Ausklang kehren wir gemütlich ein und stellen dabei eine schöne Kräuter-Zubereitung zum Mitnehmen her. Mit Alexandra Winzenhöller. Mit Workshop 40,00 €. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.



17.05.
13:00 Uhr

Wildkräuterkochkurs

Wir bereiten für unser Brot verschiedene Aufstriche aus Wildkräutern zu. Die Vorspeise, die leckeren Aufstriche und das Dessert mit Zutaten aus der Natur. Saisonal, regional, vegetarisch. Info und Anmeldung: Angelika Spöri, Tel. 0157 - 70494460 oder info@angelika-spoeri.de.



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Donnerstag, 02. Mai

17:00- 17:45	Meditation mit Pferden	25,00 €
-----------------	------------------------	------------

Lass Dich verzaubern von der heilsamen Kraft der Pferde. All die Belastungen des Alltags werden mit ihrem Atem weit weg getragen, so dass Platz für neue Energie geschaffen wird. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

18:30- 19:45	Yoga für Frauen I.	16,00 €
-----------------	--------------------	------------

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

20:00- 21:15	Yoga für Frauen II.	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 03. Mai

09:00- 11:00	Kneippsche Heilkräuter-Wanderung	30,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Die Wanderung beginnt am Fuße des Blumbergs, vorbei an artenreichen Wiesen, hin zu einem idyllisch gelegenen Natur-Kneippbecken. Wer mag (optional): Gemütliche Einkehr und Zubereitung eines Kräuterrezepts zum Mitnehmen. Start: Blumberg Parkplatz. Kursleitung: Alexandra Winzenhöller. Mit Workshop 40,00 €. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Wir lernen die Selbstwahrnehmung zu verfeinern und überflüssige Anstrengung loszulassen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 04. Mai

09:00-
10:00

KinderYoga

10,00
€

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik. Anmeldung und Infos unter Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

09:00-
12:00

Kräuterwanderung "Einkehr ins Grüne"

Kurze Wanderung entlang von Almkrautwiesen. An einem geeigneten Ort bereiten wir selbst eine Hautpflege aus frisch gesammelten Wildkräutern zu. Der Vormittag endet an der Waldherr Alm. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Getränke und ein Vorratsglas mit weiter Öffnung (ca. 250 ml). Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Montag, 06. Mai

17:30-
18:30

Tanz der Welten – tanz Dich frei

15,00
€

Wir tanzen uns durch die Welt mit Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern. Dabei bewegen wir uns intuitiv und frei und spüren in unseren Körper hinein. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



19:00-
20:30

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

18,00
€

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €. 10 Einheiten kosten 160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



19:00- Schamanischer Abend 20,00
20:00 €

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Dienstag, 07. Mai

16:30- BM Beckenboden Anfängerkurs 13,00
17:30 €

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45- BM Kräftigung Beckenboden 13,00
18:45 €

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00- BM Wirbelsäulen Balancekurs
20:00

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00- Klangmeditation / Entspannung 25,00
20:30 €

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben. silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.



Mittwoch, 08. Mai

17:00-18:30 Hatha Yoga Kurs I. 25,00 €

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotenzial, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532.



18:00-19:30 Kräuterspaziergang am Abend 20,00 €

Achtsam sein beim Sammeln! ... ist nicht nur eine Voraussetzung für die sichere Verwendung der gesammelten Kräuter, sondern auch für einen nachhaltigen Schutz der Natur! Treffpunkt: Ecke Ludwig-Thoma-Str./ Theodor Körner Straße, Bad Tölz. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/Kraeuter.

18:00-19:15 TriYoga® - flow&move 20,00 €

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Stärke hier weiter deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Freitag, 10. Mai

09:00-12:00 Wildkräuterführung "Tölz" 30,00 €

Vor der Kulisse der oberbayerischen Berge führt die Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin Angelika Spöri durch die Welt der Wildkräuter: Wie können wir sie erkennen, was bieten sie uns kulinarisch und was weiß die Volksmedizin über sie. Anmeldung und Infos: www.bad-toelz.de/kraeuter.



13:00- 16:00	Wildkräuterkochkurs	85,00 €
-----------------	---------------------	------------

Pure Kraft aus der heimischen Natur. Alles hat seine (Jahres-)zeit. Regional und saisonal kochen und Wildkräuter nutzen. Von Vorspeise bis Nachtisch ein Genuss. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Wir lernen die Selbstwahrnehmung zu verfeinern und überflüssige Anstrengung loszulassen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 11. Mai

09:00- 10:00	KinderYoga	10,00 €
-----------------	------------	------------

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik. Anmeldung: Telefon 0151 - 15109159.

10:00- 12:00	Yoga und Klang	35,00 €
-----------------	----------------	------------

Der Monat Mai - Naturentfaltung - frische Energie - leuchtende Farben. Widme dich in diesen 120 Minuten ebenfalls deinen Wurzeln. Lass dich von Michaela durch harmonisierende Atemtechniken, einfache Yogaübungen und eine achtsame Meditation anleiten, während dich Silvia mit wohlklingenden Instrumenten und gesungenen Mantras in eine tiefe Entspannung führt. Anmeldung über silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

13:00- 17:00	Frauenpower-Flowerpower	45,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Mit Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen wir unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und vollständig zu entspannen. Mit Aktivierungsübungen tanken wir frische Energie. Wir tauchen in die faszinierende Welt der heimischen Pflanzen ein und genießen die belebenden Düfte und die farbenfrohe Pracht der Wiesen und Wälder. Mit Andrea Winkler. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.



Sonntag, 12. Mai

14:00- 16:00 **Muttertags-Tour auf den Blomberg** 30,00 €

Bei der Kräuter-Erlebnis-Tour auf dem Blomberg gibt es spannende Geschichten über Heilkunde und Volksglauben zu unserer heimischen Vegetation zu erfahren. Wir suchen einen verborgenen Kraftort auf für ein kurzes Verweilen und Innehalten - mittendrin in der Natur! Optional: Zum Ausklang kehren wir gemütlich ein und stellen dabei eine schöne Kräuter-Zubereitung zum Mitnehmen her. Mit Alexandra Winzenhöller.



Mit Workshop 40,00 €. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

18:00- 19:30 **Klangmeditation / Entspannung** 25,00 €

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Montag, 13. Mai

19:00- 20:30 **Lu Jong - Tibetisches Heilyoga** 18,00 €

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €, 10 Einheiten kosten 160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

19:00- 20:00 **Schamanischer Abend** 20,00 €

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.



Dienstag, 14. Mai

16:30- 17:30 **BM Beckenboden Anfängerkurs** 13,00 €

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45- 18:45 **BM Kräftigung Beckenboden** 13,00 €

Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00- 20:00 **BM Wirbelsäulen Balancekurs**

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 15. Mai

09:00- 12:00 **Wildkräuterführung "Gaissacher Filzen"** 30,00 €

Vor der Kulisse der oberbayerischen Berge führt die Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin Angelika Spöri durch die Welt der Wildkräuter: Wie können wir sie erkennen, was bieten sie uns kulinarisch und was weiß die Volksmedizin über sie. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

17:00- 18:30 **Hatha Yoga Kurs I.** 25,00 €

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotenzial, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532.

18:00- 19:15 **TriYoga® - flow&move** 20,00 €

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Donnerstag, 16. Mai

18:00- 19:00	Singgruppe	13,00 €
-----------------	------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Anmeldung bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

18:30- 19:45	Yoga für Frauen I.	16,00 €
-----------------	--------------------	------------

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Anmeldung: Angelika Welter, Tel. 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

19:00- 20:00	Praktische Anwendung von Kräutern	10,00 €
-----------------	-----------------------------------	------------

In dem Vortrag werden die Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern bei verschiedenen Gesundheitsproblemen wie Stress, Schmerzen, Immunschwäche, Haut-, Verdauungs- und Atemwegsproblemen erklärt. Dies ersetzt natürlich nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker, sondern soll zur Bildung beitragen. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

20:00- 21:15	Yoga für Frauen II.	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 17. Mai

Vegane Auszeit - 2-Tages-Programm 17.05.-18.05.	124,00 €
--	-------------

Entspannen Sie sich und genießen Sie eine vegane Auszeit in Bad Tölz! Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Programm, welches verschiedene Highlights rund um eine gesunde Ernährung umfasst. Mit Christa Opitz-Böhm. Anmeldung und Infos: www.bad-toelz.de/toelzerveg.



13:00- Wildkräuterkochkurs 85,00
16:00 €

Wir bereiten für unser Brot verschiedene Aufstriche aus Wildkräutern zu. Die Vorspeise, die leckeren Aufstriche und das Dessert mit Zutaten aus der Natur. Saisonal, regional, vegetarisch. Kursleitung: Angelika Spöri. Anmeldung telefonisch unter 0157 - 70494460.



16:30- Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung 12,00
18:00 €

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Wir lernen die Selbstwahrnehmung zu verfeinern und überflüssige Anstrengung loszulassen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 18. Mai

09:00- TMX Holistic Movement
10:00

Löse selbst myofasziale Verspannungen – TMX Holistic Movement ist ein ganzheitliches Training, welches das Triggern von Triggerpunktketten mit speziellen Bewegungsflows aus den Bereichen Yoga, Mobilität, Stabilität und Reflexzonen-therapie kombiniert. Kursleitung: Jutta Adler. Anmeldung bis spätestens Donnerstag unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

10:00- Von der Achtsamkeit zum SelbstBEWUSST-sein 45,00
14:30 €

Aufmerksamkeit ist ein zarter Geist, der wie tanzende Rauchschwaden seine Wege manchmal ungewiss erscheinen lässt. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Meditationstechniken darf an einem heilsamen Ort in der Natur innegehalten und das Erlebte integriert werden. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

10:30- TriYoga@ - Prana Vidya Flow
11:45

Erlerne Atemtechniken (Pranayama) in verschiedenen Leveln, entwickle deine Konzentration auf deine Energie (Dharana), um dann in die Meditation (Dhyana) fließen zu können. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung bis spätestens Donnerstag unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

Montag, 20. Mai

19:00- 20:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

Lu Jong sind einfache aber sehr effektive Körperübungen für jedes Alter. Die Wirbelsäule wird sanft unterstützt, Heilungsprozesse dadurch aktiviert. Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg.

19:00- 20:00	Schamanischer Abend	20,00 €
-----------------	---------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Dienstag, 21. Mai

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45- 18:45	BM Kräftigung Beckenboden	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	
-----------------	-----------------------------	--

Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 22. Mai

17:00- 18:30	Hatha Yoga Kurs I.	25,00 €
-----------------	--------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Kursleitung Roswitha Riepel, Tel. 08857 - 698532.

18:00- 19:15	TriYoga® - flow&move	20,00 €
-----------------	----------------------	------------

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Donnerstag, 23. Mai

17:30- 19:00	Geomantie-Workshop "Lebendige Geschichte"	19,00 €
-----------------	---	------------

In dem kleinen Schnupperworkshop zur Einführung in die Geomantie in Bad Tölz, versuchen wir uns vom Alltagsstress zu lösen und die gegenwärtige und vergangene Energie an bestimmten Plätzen zu erfühlen und umzuwandeln. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Freitag, 24. Mai

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 25. Mai

10:00- 16:30	Der Kompass in Dir	95,00 €
-----------------	--------------------	------------

Der richtige Weg zu Deinem Ziel liegt in Dir selbst. In diesem einzigartigen Kurs laden wir Dich dazu ein, die Wege zu Deinen Zielen intuitiv zu erschließen. Für diesen Kurs würde ich den Rahmen der pferdegestützten Prozessbegleitung empfehlen. Es sind keinerlei Pferdekennnisse notwendig, es wird nicht geritten. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Montag, 27. Mai

19:00- 20:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €, 10 Einheiten kosten 160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

19:00- 20:00	Schamanischer Abend	20,00 €
-----------------	---------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Dienstag, 28. Mai

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45- 18:45	BM Kräftigung Beckenboden	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

18:30- 22:00	Kochkurs "Heimisches Superfood"	60,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Gesund kochen mit möglichst regionalen oder einheimischen Lebensmitteln, statt mit Goji Beere und Chia Samen. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingsmesser mitbringen. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	
-----------------	-----------------------------	--

Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 29. Mai

10:00- 12:00	Kreative Naturzeit	40,00 €
-----------------	--------------------	------------

Meditativ, kreativ & achtsam in der Natur. Mit Hilfe von unterschiedlichen Übungen verbinden wir uns mit uns selbst und der Natur und werden künstlerisch kreativ. Bitte wettergerechte Kleidung sowie Brotzeit/ Getränk mitbringen. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

18:00- 19:15	TriYoga® - flow&move	20,00 €
-----------------	----------------------	------------

Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Freitag, 31. Mai

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

Anmeldung: Gudrun Schmidt Tel. 0151 - 51550069.

20.06
18:15 Uhr

Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer Kochkurs

Die Lehre des Ayurveda vermittelt uns, entsprechend der verschiedenen Jahreszeiten, unseren Körper und unsere Seele optimal mit den Nahrungsmitteln, die unserem persönlichen Dosha entsprechen, zu versorgen. Wir kochen mit regionalem Bio-Gemüse vegetarisch-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze kennen. Bitte mitbringen: Schürze. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



20.06
17:00 Uhr

Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer Workshop

Wie stimme ich meine Ernährung auf meine Konstitution ab. Dieser Vortrag macht Sie mit den drei Doshas aus dem Ayurveda bekannt, Vata, Pitta und Kapha. Dosha ist ein Wort, das sich schwer ins Deutsche übersetzen lässt. „Qualität“, „grundlegende Energie“ oder „Konstitutionstyp“ sind gängige Übersetzungen. Kursleitung: Birgit Tohermes. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

