

[www.bad-toelz.de/vitalzentrum](http://www.bad-toelz.de/vitalzentrum)

# VERANSTALTUNGEN

 **VitalZentrum**  
Bad Tölz



Termine  
Juni 2024

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

Angebote und Kurse übers  
Jahr finden Sie unter:  
[bad-toelz.de/toelzerveg](http://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](mailto:toelzerveg@bad-toelz.de)



## 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	5
Vorschau	20
Veranstaltungsräume	21

## UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

---

14.06.  
13:00 Uhr

### Wildkräuterkochkurs - Der Zauber des Holunders

---

Der Zauber des Holunders, die Holunderblüten warten auf uns zubereitet zu werden. Von Vorspeise bis Nachtisch, lassen wir uns verwöhnen. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).



## VERANSTALTUNGEN NACH TAG

### Montag, 03. Juni

17:30- 18:30	Tanz der Welten – tanz Dich frei	15,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Wir tanzen uns durch die Welt mit Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern. Die eigene Körperwahrnehmung und das Fühlen & sich Ausdrücken sind zentrale Elemente, es gibt keine vorgegebene Schritte oder Choreographien. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://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 /160 €. Anmeldung: Elke Malik, [elmali@online.de](mailto: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: [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

### Dienstag, 04. Juni

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. Yvonne Heintl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de).

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Anmeldung bei Yvonne Heintl per E-Mail [info@physio-heinl.de](mailto: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](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Die Klang-Entspannung umfasst eine gesprochene Meditation, untermalt mit verschiedenen Instrumenten. 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](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder 0160 - 6728514.



## Mittwoch, 05. Juni

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

Lass Dich verzaubern von der heilsamen Kraft der Pferde. Lass Dich von der heilsamen Kraft der Pferde mitreißen und fühle wie Dich die sanften Tiere in dem Moment verweilen lassen. [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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! "Sammel-Regeln" und Tipps zur Anwendungsweise und Wirkung von Kräutern. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/Kraeuter](http://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. Kursleitung: Jutta Adler, [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

---

## Donnerstag, 06. Juni

---

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](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Silvia Grandy: [silvia.grandy@gmx.de](mailto: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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

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](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

---

## Freitag, 07. Juni

---

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

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

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](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069.

18:00- Yin Yoga im Rosengarten 12,00  
19:00 €

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der für jedes Erfahrungslevel geeignet ist. Es konzentriert sich auf das lange Halten (3 bis 5 Minuten) der Positionen um in tiefere Muskel und Gewebeschichten vorzudringen. Der Körper wird optimal gedehnt und ausgerichtet, tiefer gelegene Verspannungen und Blockaden können sich lösen. unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).



---

## Samstag, 08. Juni

---

09:00- KinderYoga 10,00  
10:00 €

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik. Anmeldung: Tel.: 0151 - 15109159 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).

---

## Montag, 10. Juni

---

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

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](mailto: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](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Dienstag, 11. Juni

---

16:30-  
17:30

BM Beckenboden Anfängerkurs

13,00  
€

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45-  
18:45

BM Kräftigung Beckenboden

13,00  
€

Anmeldung: Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00-  
20:00

BM Wirbelsäulen Balancekurs

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

---

## Mittwoch, 12. Juni

---

13:00-  
16:00

Kneipp - by Nature

35,00  
€

Bei einem achtsamen Spaziergang entlang der Isar lernen wir saisonale Kräuter und Heilpflanzen kennen, gehen barfuß über Isarkiesel und nutzen die Isar als natürliches Kneippbecken. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunden müssen leider zu Hause bleiben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kneipp](http://www.bad-toelz.de/kneipp).



16:30-  
18:00

Hatha Yoga Kurs

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. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Infos unter [www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml](http://www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml).

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](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

---

## Donnerstag, 13. Juni

---

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).



19:00-  
20:00

Medizinische Astrologie

10,00  
€

Die medizinische Astrologie ist ein Bereich der Astrologie, der behauptet, dass es eine Verbindung zwischen den Positionen der Himmelskörper und der Gesundheit eines Menschen gibt. Sie basiert auf der Vorstellung, dass bestimmte astrologische Konstellationen oder Einflüsse Krankheiten beeinflussen können. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://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](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

---

## Freitag, 14. Juni

---

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

Auf unserer Entdeckungsreise in Bad Tölz zeige ich Ihnen, Angelika Spöri Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin, alles rund um Wildkräuter. Schwerpunkt ist heute der Holunder. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

13:00- 16:00	Wildkräuterkochkurs - Der Zauber des Holunders	85,00 €
-----------------	--	------------

Der Zauber des Holunders, die Holunderblüten warten auf uns zubereitet zu werden. Von Vorspeise bis Nachtisch, lassen wir uns verwöhnen. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069.

---

## Samstag, 15. Juni

---

09:00- 10:00	TMX Holistic Movement	
-----------------	-----------------------	--

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. Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Infos unter [www.flowandmove.de/Kursangebote](http://www.flowandmove.de/Kursangebote).

10:00- 16:30	Feldenkrais-Themensamstag	80,00 €
-----------------	---------------------------	------------

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit, vertrauter zu werden mit uns und unserem Organismus. Lassen Sie sich überraschen, wie sich Körperbewegung wieder verlässlich und präzise, geschmeidig und mit weniger Anstrengung koordinieren lässt. Auskunft und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Feldenkrais Lehrerin, Tel. 089-508995 oder [ebruceboye@web.de](mailto:ebruceboye@web.de).



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

Erlerne Atemtechniken (Pranayama) in verschiedenen Leveln, entwickle deine Konzentration auf deine Energie (Dharana), um dann in die Meditation (Dhyana) fließen zu können. Je nach Level wird Prana Vidya mit TriYoga-Flows unterstützt. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

14:00- 16:00 Kräutererlebnis-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](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Sonntag, 16. Juni

---

15:00- 18:00 Fermentieren 95,00 €

Willkommen zu unserem faszinierenden Fermentier-Kurs! Tauche ein in die Welt der fermentierten Köstlichkeiten, in der Gemüse, Obst und Kräuter zu lebendigen Geschmacksexplosionen werden. Wir wollen die Berührungsängste mit Mikroorganismen hinter uns lassen und nicht nur den Spaß am Fermentieren erleben, sondern dazu auch die gesundheitlichen Vorzüge dieser kulinarischen Kunst entdecken. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Montag, 17. Juni

---

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. Man erlangt hierbei mehr körperliche Gesundheit, innere Ruhe und emotionales Gleichgewicht. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://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](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Dienstag, 18. Juni

---

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Sie liegen 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. Anmeldung: [silvia.grandy@gmx.de](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder 0160 - 6728514.

---

## Mittwoch, 19. Juni

---

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs	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. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Infos unter [www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml](http://www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml).

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. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

19:00- 20:00	Hormonfitness- Den eigenen Jungbrunnen aktivieren	15,00 €
-----------------	---	------------

Lust auf mehr Vitalität, bessere Sehkraft, leichtere Gewichtsreduktion, erholsamen Schlaf und Verbesserung von Beschwerden. Gemeinsam aktivieren wir unseren Jungbrunnen. Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Donnerstag, 20. Juni

---

17:00- 18:00	Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer Workshop	10,00 €
-----------------	--	------------

Dieser Vortrag macht Sie mit den drei Doshas aus dem Ayurveda bekannt, Vata, Pitta und Kapha. Für Ihre individuelle Konstitution erhalten Sie Empfehlungen, welche Lebensmittel in Ihrem Fall besonders geeignet sind und wie Sie sie optimal kombinieren. Kursleitung: Birgit Tohermes. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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

Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: [silvia.grandy@gmx.de](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder Tel. 0160 - 6728514.

18:15- 21:30	Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer Kochkurs	65,00 €
-----------------	--	------------

Wir möchten nicht nur das Grundwissen der ayurvedischen Lehre vermitteln, sondern auch anhand von einfachen und leckeren Gerichten, die wir gemeinsam kochen werden, den Weg zu einer individuellen, guten körperlichen und zufriedenen seelischen Konstitution vermitteln. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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. Informationen und Anmeldung: 0152 - 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

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. Informationen und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

---

## Freitag, 21. Juni

---

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](http://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. Informationen und Anmeldung unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069.

17:00- 21:00	Holunder mit allen Sinnen	95,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Wir starten mit einem kurzen Spaziergang zum Hollerbusch, dessen Blüten man normalerweise wohl mit Tee in Verbindung bringt. Im anschließenden Kochworkshop dreht sich alles rund um den Holunder, insbesondere um die Verwendung der Blüten. Wir werden gemeinsam ein interessantes „Hollerblüten-Bufferet“ herrichten, daher ist für die Verpflegung gut gesorgt - incl. Begrüßungsdrink. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Samstag, 22. Juni

---

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. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151 - 15109159 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).

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

Ich lade Dich in diesem Gruppenkurs ein, die eigene Aufmerksamkeit wieder etwas einzufangen und auf das eigene Innere zu richten. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Meditationstechniken darf an einem heilsamen Ort in der Natur innegehalten und das Erlebte integriert werden. Mit dieser Erfahrung wird ein Anker gesetzt, an dem auch noch in der Zukunft das „In-sich-gefundene“ fest angebunden und abrufbar sein wird. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Montag, 24. Juni

---

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 / 160 €. Anmeldung bei Elke Malik: [elmali@online.de](mailto: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. [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Dienstag, 25. Juni

---

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto: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: [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

---

## Mittwoch, 26. Juni

---

13:00- 16:00 Kneipp - by Nature 35,00 €

Bei einem achtsamen Spaziergang entlang der Isar lernen wir saisonale Kräuter und Heilpflanzen kennen, gehen barfuß über Isarkiesel und nutzen die Isar als natürliches Kneippbecken. Dabei erfahren wir mehr über die 5 Säulen der Kneippschen Lehre. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunden müssen leider zu Hause bleiben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kneipp](http://www.bad-toelz.de/kneipp).

16:30- 18:00 Hatha Yoga Kurs 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. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. [www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml](http://www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml).

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](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

---

## Donnerstag, 27. Juni

---

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. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

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. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

## Freitag, 28. Juni

Vegane Auszeit - 2-Tages-Programm 28.06.-29.06.	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. Auch ein Entspannungs- oder Bewegungskurs im Vital-Zentrum wie auch ein veganer Kochkurs mit Inspirationen und Tipps für zu Hause ist in unserem Programm enthalten. Mit Christa Opitz-Böhm. Die Vegane Auszeit ist nur komplett als 2 Tages-Programm buchbar. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).



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

18:00- 21:00	Pflegender Sonnenschutz aus natürlichen Zutaten	55,00 €
-----------------	---	------------

Natürlich – nachhaltig - lebendig! Die Grüne Kosmetik ist die natürlichste und nachhaltigste Form der Naturkosmetik, sie richtet sich nach der Saisonalität und nutzt ausschließlich regionale Zutaten. Grüne Kosmetik® ist zu 100% Bio, 100% Pur! = frei von Zusatzstoffen-, ist veggi/vegan und vom Baby bis zum Senior - für jeden Hauttyp - geeignet. Ihr lernt mit einfachen Inhaltsstoffe und unkomplizierten Methoden ganz natürliche, hautpflegende Produkte mit WOW!-Effekt herzustellen. Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).



Natürlich – nachhaltig - lebendig! Die Grüne Kosmetik ist die natürlichste und nachhaltigste Form der Naturkosmetik, sie richtet sich nach der Saisonalität und nutzt ausschließlich regionale Zutaten. Grüne Kosmetik® ist zu 100% Bio, 100% Pur! = frei von Zusatzstoffen-, ist veggi/vegan und vom Baby bis zum Senior - für jeden Hauttyp - geeignet. Ihr lernt mit einfachen Inhaltsstoffe und unkomplizierten Methoden ganz natürliche, hautpflegende Produkte mit WOW!-Effekt herzustellen. Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

## Samstag, 29. Juni

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, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos: Tel. 0151 - 15109159, [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).



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. In praktischen Übungen hast Du die Möglichkeit, in Dir die Antwort auf die Frage „wie schaffe ich das nur“ zu finden. Keiner weiß es so gut, wie Dein innerer Kompass, wie Du Dein Ziel erreichst! Während jeder seinen persönlichen Weg in diesem Workshop für sich erforscht, gibt die Gruppe gleichzeitig Kraft, Mut, Mitgefühl und Sicherheit. Für diesen Kurs würde ich den Rahmen der pferdegestützten Prozessbegleitung empfehlen. Es sind keinerlei Pferdekennnisse notwendig, es wird nicht geritten. Ein jeder wird sanft an die Tiere ran geführt und kann seinen eigenen Abstand bestimmen. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerverg](http://www.bad-toelz.de/toelzerverg).

02.07  
16:30 Uhr

## BM Beckenboden Anfängerkurs

---

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. 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](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.



# VERANSTALTUNGSRÄUME

## Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-  
raum



Entspannungs-  
raum



## Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-  
blick



Lehrküche



## Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

