

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
Juli 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



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

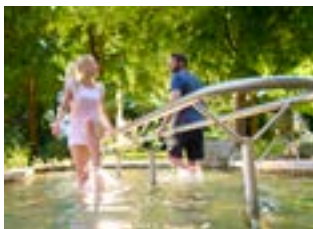
Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	23
Veranstaltungsräume	25

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

10.07.
13:00 Uhr

Kneipp - by Nature

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 Kneippischen Lehre. Die Vitalorte "Isarsteg"



und "Kalvarienberg" laden zu einer kleinen Meditation ein. Zum Abschluss gönnen wir uns einen alkoholfreien Kalvari-Sprizz (im Preis eingeschlossen) im Café des Südens. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kneipp. Weiterer Termin: 24.07.24 / 13:00 Uhr

AB 02.07.

Fit im Park

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draussen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. 2x pro Woche, von Juni bis September, trainieren wir im Kurpark oder am Fitnessparcours unsere Fitness oder genießen die Natur bei Entspannungsübungen.

Alle Angebote werden von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern angeleitet, sind kostenlos und ohne Anmeldung, dauern eine Stunde und finden auch in den Ferien statt. Bei extremen Wetterbedingungen (zum Beispiel Gewitter oder Starkregen) entfällt die Veranstaltung und wird immer dienstags bis 16:30 Uhr veröffentlicht.

„Fit im Park“ ist ein gemeinsames Projekt des VitalZentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios „Gsund“ (und weitere Trainerinnen).

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Montag, 01. Juli

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. Die eigene Körperwahrnehmung und das Fühlen & sich Ausdrücken sind zentrale Elemente, es gibt keine vorgegebene Schritte oder Choreographien. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben.
Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

19:00-20:00 **Blockaden lösen und neues wagen**

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.

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. Durch Position, fließender Bewegung und rhythmischer Atmung wird die Wirbelsäule sanft unterstützt und Blockaden lösen sich nach und nach. 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, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



Dienstag, 02. Juli

16:30-17:30 **BM Beckenboden Anfängerkurs**

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:30-18:30 **Functional Zirkel am Fitnessparcours**

frei

Neues Fitnessprogramm "FIT im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam. Draussen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und Athletiktraining. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, 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 Heinl, 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 wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen, Koshi, Theta, Drum usw.. 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. Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Mittwoch, 03. Juli

09:20-10:20 **Qi Gong**

frei

Neues Fitnessprogramm "Fit im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam. Draussen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt."Fit im Park" ist ein gemeinsames Projekt des Vitalzentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios "Gsund" (und weiteren Trainerinnen). Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. 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. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml.



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. All die Belastungen des Alltags werden mit ihrem Atem weit weg getragen, so dass Platz für neue Energie geschaffen wird. Hier darfst Du einfach sein! Anmeldung unter 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. Mit Ursula Vogt und Alexandra Winzenhöller. 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.

Donnerstag, 04. Juli

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. 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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung unter 0152 - 29578818 oder 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. In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 05. Juli

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.

18:00-19:00 **Yin Yoga im Rosengarten**

12,00
€

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. Ein Großteil der Haltungen werden liegend oder sitzend ausgeführt. Der Körper wird optimal gedehnt und ausgerichtet, tiefer gelegene Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Meine Stunden möchte ich auf der chinesischen 5-Elemente-Lehre aufbauen. Hierzu bieten sich die Jahreszeiten gut an. Der Hochsommer ist dem Element Feuer zugeordnet, der Spätsommer dem Element Erde. Wir praktizieren im Herz-Dünndarm und Magen-Milz Meridian. Kursleitung: Monika Mayer. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Samstag, 06. Juli

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: Tel: 0151-15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

Montag, 08. Juli

19:00-20:00 **Blockaden lösen und neues wagen** 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.

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. Durch Position, fließender Bewegung und rhythmischer Atmung wird die Wirbelsäule sanft unterstützt und Blockaden lösen sich nach und nach. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 09. Juli

16:30-17:30 **BM Beckenboden Anfängerkurs** 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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:30-18:30 **Kick Box Power** frei

Neues Fitnessprogramm "FiT im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Funktionelles Training und Cardio mit Kickbox-Elementen. Kraft und Ausdauer in einer Powerstunde für den ganzen Körper (im Stehen und auf Matte/Handtuch)."Fit im Park" ist ein gemeinsames Projekt des Vitalzentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios "Gsund" (und weiteren Trainerinnen). Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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. Ein dyna-

mischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich.
Anmeldung: Yvonne Heinl, 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 Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.



Mittwoch, 10. Juli

09:20-10:20 **Qi Gong**

frei

Neues Fitnessprogramm "FiT im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam. Draussen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimark.

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. Die Vitalorte "Isarsteg" und "Kalvarienberg" laden zu einer kleinen Meditation ein. Zum Abschluss gönnen wir uns einen alkoholfreien Kalvari-Sprizz (im Preis eingeschlossen) im Café des Südens. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kneipp.

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.

18:30-20:00 **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. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. 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. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz

Donnerstag, 11. Juli

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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter: 0152-29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 12. Juli

09:00-12:00 **Wildkräuterführung "Tölz"**

30,00
€

Auf unserer Entdeckungsreise in Bad Tölz mit der Kulisse auf die vor uns liegenden oberbayerischen Berge zeigt Ihnen, Angelika Spöri, Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin, alles rund um die Wildkräuter, wie wir sie erkennen können, was sie uns kulinarisch bieten und was die Volksmedizin wusste. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.
Treffpunkt: Ecke Isarbrücke/Marktstraße

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.

17:00-21:00 **Atmung - Stressbewältigung - Selbstfürsorge**

50,00
€

Die Atmung hilft uns durch die enge Beziehung zum vegetativen Nervensystem unmittelbar, Stress zu reduzieren. Aber auch nachhaltige Prozesse werden durch die Art wie wir atmen angeregt. Richtig zu atmen und die Atmung bewusst einzusetzen fördert unsere Gesundheit. Bei diesem Kursabend führe ich mit praktischen Übungen in die „vergessene Kunst“ des Atmens ein. Kursleitung: Thomas Maurer, Allgemeinarzt, Achtsamkeitstrainer, team(s) work-Kurse.

Samstag, 13. Juli

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 unter Tel. 0151-15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

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.

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.



Montag, 15. Juli

19:00-20:00 **Blockaden lösen und neues wagen** 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.

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. Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Dienstag, 16. Juli

16:30-17:30 **BM Beckenboden Anfängerkurs** 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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heidl, info@physio-heidl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:30-18:30 **Functional Zirkel am Fitnessparcours** frei

Neues Fitnessprogramm "Fit im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam. Draussen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und Athletiktraining. Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heidl, info@physio-heidl.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 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 wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen, Koshi, Theta, Drum usw.. 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.

Mittwoch, 17. Juli

09:20-10:20 Qi Gong

frei

Neues Fitnessprogramm "Fit im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam. Draussen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. "Fit im Park" ist ein gemeinsames Projekt des Vitalzentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios "Gsund" (und weiteren Trainerinnen). Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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.

Donnerstag, 18. Juli

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. 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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

19:00-20:00 Numerologie

10,00
€

In der Numerologie geht man davon aus, dass Zahlen spirituelle Bedeutungen und Einflüsse auf das Leben eines Menschen haben. Sie basiert auf der Vorstellung, dass durch die Analyse von Zahlen wie dem Geburtsdatum oder dem Namen eines Individuums Einblicke in deren Persönlichkeit, Lebensweg und Schicksal gewonnen werden können. Im Vortrag wird das chaldäische System vorgestellt. Mit Susanne Neff: Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

19:00-20:00 Vortrag Numerologie

10,00
€

In der Numerologie geht man davon aus, dass Zahlen spirituelle Bedeutungen und Einflüsse auf das Leben eines Menschen haben. Sie basiert auf der Vorstellung, dass durch die Analyse von Zahlen wie dem Geburtsdatum oder dem Namen eines Individuums Einblicke in deren Persönlichkeit, Lebensweg und Schicksal gewonnen werden können. Im Vortrag wird das chaldäische System vorgestellt. 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. In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 19. Juli

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.

Samstag, 20. Juli

09:00-12:00 **Kräuterwanderung "Einkehr ins Grüne"**

Kurze Wanderung entlang von Almkräuterwiesen. 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). Mit Ursula Vogt und Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

10:00-14:30 **Von der Achtsamkeit zum SelbstBEWUSST-sein**

45,00
€

Aufmerksamkeit ist ein zarter Geist, der wie tanzende Rauchschwaden seine Wege manchmal ungewiss erscheinen lässt. Er folgt dem stärksten Sog, oder weicht einem leichten Windstoß. 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-gefundenene“ fest angebunden und abrufbar sein wird. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Montag, 22. Juli

19:00-20:00 **Blockaden lösen und neues wagen**

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.

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. Durch Position, fließender Bewegung und rhythmischer Atmung wird die Wirbelsäule sanft unterstützt und Blockaden lösen sich nach und nach. 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, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 23. Juli

16:30-17:30 **BM Beckenboden Anfängerkurs**

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:30-18:30 **Funktionelles Intervall Training (FIT)**

frei

Neues Fitnessprogramm "Fit im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Funktionelles Training, kombiniert mit Intervall Training. Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit."Fit im Park" ist ein gemeinsames Projekt des Vitalzentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios "Gkund" (und weiteren Trainerinnen). Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, 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 Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 24. Juli

09:20-10:20 Entspannung

frei

Neues Fitnessprogramm "FiT im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Übungen aus verschiedenen Bereichen der Entspannung um Körper und Geist frei zu machen, Stress zu reduzieren und mit neuer Energie in den Tag zu starten (im Stehen und auf Matte/Handtuch). "Fit im Park" ist ein gemeinsames Projekt des Vitalzentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios "Gsund" (und weiteren Trainerinnen). Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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. Die Vitalorte "Isarsteg" und "Kalvarienberg" laden zu einer kleinen Meditation ein. Zum Abschluss gönnen wir uns einen alkoholfreien Kalvari-Sprizz (im Preis eingeschlossen) im Café des Südens. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kneipp.

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.

Donnerstag, 25. Juli

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

Samstag, 27. Juli

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 Tel: 0151 - 15109159 oder 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/toelzerveg.

Montag, 29. Juli

19:00-20:00 **Blockaden lösen und neues wagen**

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.

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. Durch Position, fließender Bewegung und rhythmischer Atmung wird die Wirbelsäule sanft unterstützt und Blockaden lösen sich nach und nach. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung E. Malik: elmali@online.de, 08041-70599 oder 0151- 40357455.

Dienstag, 30. Juli

16:30-17:30 **BM Beckenboden Anfängerkurs**

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heidl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:30-18:30 **Functional Zirkel am Fitnessparcours**

frei

Neues Fitnessprogramm "Fit im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam. Draussen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und Athletiktraining."Fit im Park" ist ein gemeinsames Projekt des Vitalzentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios "Gsund" (und weiteren Trainerinnen). Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heidl, info@physio-heidl.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 Heidl, info@physio-heidl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 31. Juli

09:20-10:20 **Qi Gong**

frei

Neues Fitnessprogramm "Fit im Park". Unter dem Motto "Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei" bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien an. Heute steht auf dem Programm: Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt."Fit im Park" ist ein gemeinsames Projekt des Vitalzentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios "Gsund" (und weiteren Trainerinnen). Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/fitimpark.

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.

VORSCHAU

AUF AUGUST

11.08
14:00 Uhr

Kraftpflanzen im Jahreskreis, Kräuterweihe Workshop

Während eines ausgiebigen Kräuterspazierganges durch die Wälder und Wiesen werden wir heimische Wildpflanzen und ihre Bedeutung im Kräuterbuschn kennenlernen. Im Anschluss könnt Ihr für Euch entscheiden, welche Kräuter Ihr in den Kräuterbuschn binden möchtet. Nicht zu kurz kommen an diesem Tag Entspannung, innere Einkehr sowie Geschichten und Legenden rund um die Kräuter des Frauendreißigers. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

23.08
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. So kann man Nahrung auch als Medizin begreifen. Ziel ist, die Doshas in Einklang zu bringen. 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. Wir kochen mit regionalem Bio-Gemüse vegetarisch-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze kennen. Anschließend werden wir die zubereiteten Köstlichkeiten bei einem gemeinsamen Abendessen genießen. Bitte mitbringen: Schürze. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

23.08

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. Sie erfahren, welche Mischungsverhältnisse dieser drei Dosha im Körper vorhanden sein können und lernen, die eigene Konstitution einzuschätzen. Für Ihre individuelle Konstitution erhalten Sie Empfehlungen, welche Lebensmittel in Ihrem Fall besonders geeignet sind und wie Sie sie optimal kombinieren. 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



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18



Fitnessraum