



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm März 2026





BAD TÖLZ

Fotowettbewerb 2026

bad-toelz.de/fotowettbewerb



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
Vorschau	16
Veranstaltungsräume	17

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

03.03.
18:00 Uhr

Bayerisch Vegan kochen

Gemeinsam kochen, genießen und neues entdecken: Wir verwandeln bayerische Lieblingsgerichte in pflanzliche Varianten. So ist bei der nächsten Familienfeier keiner außen vor. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

14.03.
10:00 Uhr

Feldenkrais-Thementag

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn sich Bewegung wieder geschmeidig und verlässlich koordinieren lässt und Sie sich insgesamt leichter und freier erleben. Sie erfahren ein lebendiges Verständnis für sich selbst und können mehr ankommen bei sich selbst und in Ihrer Kraft. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich! Info & Anmeldung bei Elke Bruce Boye unter ebuceboy@web.de oder 089 508995.

28.03.
10:00 Uhr

Osterhasen Helfer gesucht - Körbchen mit Weide flechten und Ostereier natürlich färben

Für kleine und Große Osterhasen Helfer. Ab 4 Jahren. Kinder bis 6 Jahre nur in Begleitung von Erwachsenen. Weiterer Termin: 31. März von 14:00 bis 16:30 Uhr. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Sonntag, 01. März

10:00-13:00	Energetische Hausreinigung kennenlernen	90,00 €
-------------	---	---------

Sie erfahren, wie Räume, Häuser und Felder mit Kräutern, Farben und Symbolen energetisch gereinigt werden können, durch neue Geomantie. Dabei kommen alte geomantische Werkzeuge und moderne Methoden zum Einsatz. So schaffen Sie wieder Harmonie zwischen Mensch und Umgebung. Inkl. Skript und Aufnahme. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife



Dienstag, 03. März

16:30-17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	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. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

17:45-18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-------------	-----------------------------	---------

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.

18:00-22:00	Bayerisch Vegan kochen	65,00 €
-------------	------------------------	---------

Gemeinsam kochen, genießen und neues entdecken: Wir verwandeln bayerische Lieblingsgerichte in pflanzliche Varianten. So ist bei der nächsten Familienfeier keiner außen vor. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

19:00-20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-------------	----------------------------	---------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klangerinstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

Mittwoch, 04. März

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen: yogaraum-roswitha@posteo.de

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen: yogaraum-roswitha@posteo.de

Donnerstag, 05. März

17:00- 18:15	Yoga für Schwangere	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwangere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt. Die Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit sanften Atemübungen sowie einer Tiefenentspannung mit Klangschalen verhelfen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und laden ein, die neue Lebensphase ganz bewusst, in engem Kontakt mit dem Baby zu erleben. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter per Mail: kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon: 0152 29578818.

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

Freitag, 06. März

09:00- 10:15	Mamma Baby Yoga	16,00 €
-----------------	-----------------	------------

Mama Baby Yoga bietet dir als Mama im ersten Jahr nach der Geburt die Gelegenheit, zusammen mit deinem Baby Yoga zu üben. Mit Yogaübungen kommst du nach der Geburt wieder zu Kraft und Beweglichkeit, Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die oftmals stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gezielt gedehnt und entspannt. Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung bei Angelika Welter unter kontakt@anjali-yoga.de oder telefonisch bei 0152 29578818.

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	15,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	15,00 €
-----------------	----------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

Dienstag, 10. März

16:30- 17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	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. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel.-Nr. 0152 04628709.

17:45- 18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

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.

Mittwoch, 11. März

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen: yogaraum-roswithariepel.de

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	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. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen: yogaraum-roswithariepel.de

Donnerstag, 12. März

17:00- 18:15	Yoga für Schwangere	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwangere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt. Die Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit sanften Atemübungen sowie einer Tiefenentspannung mit Klangschalen verhelfen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und laden ein, die neue Lebensphase ganz bewusst, in engem Kontakt mit dem Baby zu erleben. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter per Mail: kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon: 0152 29578818.

18:00- 19:00	Singgruppe - Singen macht glücklich	15,00 €
-----------------	-------------------------------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

18:00- 22:00	Vegetarischer Kochkurs - Wildes 3 Gänge Menü	80,00 €
-----------------	--	------------

Egal ob Sie schon lange mit Leidenschaft kochen oder einfach neugierig sind was zwischen Bäumen und Büschen alles Genießbares wächst - hier finden Sie Inspiration, Wissen und jede Menge Spaß am gemeinsamen Kochen. Ob Sie alleine, mit Freunden oder in einer Gruppe kommen - hier finden Sie Gleichgesinnte, die wie Sie die Freude am Entdecken und einem guten Essen teilen. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

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

Freitag, 13. März

09:00	Kräuterführung	30,00 €
-------	----------------	------------

Bei dieser Wildkräuterführung entdecken Sie essbare und heilkräftige Pflanzen und erhalten interessante Einblicke in ihre Verwendung in der Küche sowie in der Hausapotheke. Dabei genießen Sie die Natur mit allen Sinnen und erweitern Ihr Wissen über heimische Kräuter. Treffpunkt: Bad Tölz, Ecke Marktstraße/ Isarbrücke. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife



09:00- 10:15	Mamma Baby Yoga	16,00 €
-----------------	-----------------	------------

Mama Baby Yoga bietet dir als Mama im ersten Jahr nach der Geburt die Gelegenheit, zusammen mit deinem Baby Yoga zu üben. Mit Yogaübungen kommst du nach der Geburt wieder zu Kraft und Beweglichkeit, Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die oftmals stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gezielt gedehnt und entspannt. Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung: Angelika Welter, kontakt@anjali-yoga.de oder 0152 29578818.

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	15,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	15,00 €
-----------------	----------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühe-
loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt
unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

Samstag, 14. März

10:00- 16:30	Feldenkrais-Thementag	85,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn sich Bewegung wieder geschmei-
dig und verlässlich koordinieren lässt und Sie sich insgesamt leichter und
freier erleben. Sie erfahren ein lebendiges Verständnis für sich selbst und
können mehr ankommen bei sich selbst und in Ihrer Kraft. Keinerlei Vor-
kenntnisse erforderlich! Info & Anmeldung bei Elke Bruce Boye unter
eBruceBoye@web.de oder 089 508995.

Sonntag, 15. März

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumen-
ten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Mo-
ment zu genießen. Mehr Informationen unter silviagrandy.de. Anmeldung:
info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

Dienstag, 17. März

16:30- 17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	13,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rücken-
muskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für
eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de
oder Tel. 0152 04628709.

17:45- 18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

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

Mittwoch, 18. März

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhi-
gen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inne-
ren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel,
Tel. 08857 698532. Weitere Informationen: yogaraum-roswithariegel.de

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhi-
gen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inne-
ren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel,
Tel. 08857 698532. Weitere Informationen: yogaraum-roswithariegel.de

Donnerstag, 19. März

17:00- 18:15	Yoga für Schwangere	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwan-
gere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die
Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt. Die Asanas (Körperhal-
tungen) in Verbindung mit sanften Atemübungen sowie einer Tiefenent-
spannung mit Klangschalen verhelfen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und
laden ein, die neue Lebensphase ganz bewusst, in engem Kontakt mit dem
Baby zu erleben. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Anmeldung bei Angelika Welter per Mail: kontakt@anjali-yoga.de oder
Telefon: 0152 29578818.

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrie-
rung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehal-
tene, 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	Vortrag "Optimale Vitalstoffversorgung"	20,00 €
-----------------	---	------------

Optimale Vitalstoffversorgung bei veganer Ernährung: Der Kurs (bzw. Vor-
trag) vermittelt, wie eine vegane Ernährung alle wichtigen Vitalstoffe abde-
cken kann. Behandelt werden alle zentralen Nährstoffe und Fette. Ziel ist eine
gesunde, ausgewogene und langfristig sichere vegane Lebensweise. An-
meldung unter bad-toelz.de/vitallife

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

Freitag, 20. März

09:00- 10:15	Mamma Baby Yoga	16,00 €
-----------------	-----------------	------------

Mama Baby Yoga bietet dir als Mama im ersten Jahr nach der Geburt die Gelegenheit, zusammen mit deinem Baby Yoga zu üben. Mit Yogaübungen kommst du nach der Geburt wieder zu Kraft und Beweglichkeit, Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die oftmals stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gezielt gedehnt und entspannt. Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung bei Angelika Welter unter kontakt@anjali-yoga.de oder telefonisch unter 0152 29578818.

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	15,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	15,00 €
-----------------	----------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

Samstag, 21. März

11:00- 13:30	Kräuterzauber im Fläschchen - Der Oxytel-Workshop	45,00 €
-----------------	---	------------

Entdecken Sie die wohltuende Kraft der Natur in einer entspannten Mischung aus Praxis und Naturerlebnis. In diesem Workshop stellen wir gemeinsam einen klassischen Oxytel her, der seit Jahrhunderten für sein gesundheitsförderndes Potential geschätzt wird. Vorab geht es auf einen kurzen, bewusst gestalteten Kräutersammel-Spaziergang durch benachbarte Wiesen. Dort sammeln wir aromatische Kräuter und Wildpflanzen, die wir später im Oxytel verwenden. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

Dienstag, 24. März

16:30- 17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	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. Anmeldung: Yvonne Heini, info@physio-heini.de oder Tel. 0152 04628709.

17:45- 18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

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

Mittwoch, 25. März

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen: yogaraum-roswithariapel.de

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

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



Donnerstag, 26. März

09:00	Kräuterführung in Gaißach	30,00 €
-------	---------------------------	------------

Bei dieser Wildkräuterführung entdecken Sie essbare und heilkräftige Pflanzen und erhalten interessante Einblicke in ihre Verwendung in der Küche sowie in der Hausapotheke. Dabei genießen Sie die Natur mit allen Sinnen und erweitern Ihr Wissen über heimische Kräuter. Treffpunkt: Wanderparkplatz Filzen. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)



17:00- 18:15	Yoga für Schwangere	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwangere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt, so dass das wachsende Gewicht besser getragen werden kann. Die Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit sanften Atemübungen sowie einer Tiefenentspannung mit Klangschalen verhelfen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und laden ein, die neue Lebensphase ganz bewusst, in engem Kontakt mit dem Baby zu erleben. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter per Mail: kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon: 0152 29578818.



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

Freitag, 27. März

09:00- 10:15	Mamma Baby Yoga	16,00 €
-----------------	-----------------	------------

Mama Baby Yoga bietet dir als Mama im ersten Jahr nach der Geburt die Gelegenheit, zusammen mit deinem Baby Yoga zu üben. Mit Yogaübungen kommst du nach der Geburt wieder zu Kraft und Beweglichkeit, Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die oftmals stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gezielt gedehnt und entspannt. Eine Entspannung mit Klangschalen rundet die Stunde ab. Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung bei Angelika Welter unter kontakt@anjali-yoga.de oder telefonisch bei 0152 29578818.

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	15,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	15,00 €
-----------------	----------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 51550069.

Samstag, 28. März

10:00- 12:30	Osterhasen Helfer gesucht - Körbchen mit Weide flechten und Ostereier natürlich färben	25,00 €
-----------------	--	------------

Für kleine und Große Osterhasen Helfer. Ab 4 Jahren. Kinder bis 6 Jahre nur in Begleitung von Erwachsenen. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

Dienstag, 31. März

14:00- 16:30	Osterhasen Helfer gesucht - Körbchen mit Weide flechten und Ostereier natürlich färben	25,00 €
-----------------	--	------------

Für kleine und Große Osterhasen Helfer. Ab 4 Jahren. Kinder bis 6 Jahre nur in Begleitung von Erwachsenen. Anmeldung unter [bad-toelz.de/vitallife](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)



VORSCHAU AUF APRIL

16.04.
18:00 Uhr

Veganen Käse herstellen

Sie ernähren sich vegan und möchten dennoch nicht auf den vollen Käsegeschmack verzichten? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie köstlichen veganen Käse einfach selbst herstellen können – ganz ohne tierische Produkte. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife



26.04.
08:00 Uhr

Kneipp - Kraftquelle der Natur, ein Tag für Körper, Geist und Seele

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie die wohltuende Wirkung der Kneipp'schen Elemente in ihrer natürlichen Umgebung. Dieser Tag lädt Sie ein, die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung – ganzheitlich und praxisnah zu erfahren. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler
Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch
Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



Kurbücherei
Ludwigstraße 18

Fitnessraum



zugänglich



nicht zugänglich

