



Tölzer Veg

Vegan, Nachhaltig, Naturbewusst

24.04. bis 22.05.22
AUFTAKT-FEST
24.04.22



www.bad-toelz.de/toelzerveg



Natur von Kopf bis Fuß – Vegane Kosmetik selbst herstellen

mit Alexandra Winzenhöller

Vom Shampoo und Spülung, über Rosencreme, Deo, Lipgloss und Eyeliner ist alles dabei. Zwischendurch entspannen Sie bei einer pflegenden Handpackung, um dann noch etwas Verwöhnendes für Ihre Füße vorzubereiten.
Sa., 14.05., 09:30 – 13:00 Uhr
Lehrküche Villa Riesch VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0174/3158901, alexandra.winzenhoeller@yahoo.de | **65 € p. P. inkl. Material**

Und der Wolf fraß NICHT die Geiß. Märchen vegan erzählen – geht das?

mit Ursula Strouh **+ KIDS**

Jeder ist gefragt, kreativ zu werden und sich einzubringen, wenn es darum geht, die Märchenwelt neu zu erfinden: ohne Fleischkonsum, ohne Ausbeutung von Tieren, aber auch ohne Langeweile und unbedingt ohne den falsch verstandenen moralischen Zeigefinger. Also mit richtig guten Bösewichten!
Sa., 30.04. und 14.05., 16:00 – 19:00 Uhr, Präsentation ab 18:00 Uhr
Treffpunkt: Cafe im Süden, Rathausgasse 4, Bad Tölz, Anmeldung unter: Tel. 0173/8464756, ursula@achtsame-baerin.org | **20 € Erwachsene, 10 € Kind, jedes weitere Kind 5 € – inkl. veganer Kostproben**



Tipp:
Wohlfühl-Momente – Spezielle Natur- und Vegankosmetikbehandlungen mit dem ganzheitlichen Beauty-Konzept von TRAWENMOOR. **Jederzeit auf Anfrage buchbar über Larissa Kaiser**
www.larissakaiser.de

Isaryoga – Yoga für alle, die den Tag entspannt begrüßen möchten

mit Antje Walther

Beginnen Sie Ihren Tag in tiefer Entspannung mit einer kleinen Auszeit nur für Sie. Mit angenehmen Entspannungsübungen, wie autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und Meditationen beginnen wir gemeinsam und glücklich den Tag. Perfekt dafür geeignet, um runterzukommen, abzuschalten, sich auszugleichen, um „bewusst zu sein“.
Mi., 11.05., von 08:00 – 09:00 Uhr
Treffpunkt: Blumenladen Unartig, Amortplatz 1, 83646 Bad Tölz, Anmeldung unter: Tel. 08041/4379241, info@unartig-floristik.com | **15 € p. P.**

Wildfluss Isar – mit den Naturschutz-Rangern auf Tour

mit LRA Bad Tölz – Wolftratshausen **+ KIDS**

Erfahren Sie alles über das Isarwinkler Herzstück mitsamt seinen Zuflüssen und Stauseen, die Artenvielfalt und die Arbeit der Ranger. Auf der Tour machen Sie an einem Aussichtspunkt halt und beobachten, welche Vögel sich zu dieser Jahreszeit an der Isar tummeln.
jeweils Fr., 13.05. und 20.05., 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Amortplatz, Rendezvous der Genüsse, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **kostenlos**

Stoffwechsel, Ernährung & mentale Stärkung – Fitness beginnt im Kopf

mit Marie und Markus Hörmann

Was ist eigentlich der Stoffwechsel? Warum bringt uns eine Diät oder Kur nie an unsere langfristigen Ziele? Wie bekommt man mehr Leichtigkeit und Gesundheit in das Leben? Marie und Markus beantworten bei einer entspannten Outdoortour alle Fragen rund um das Thema Stoffwechsel, Ernährung, mentale Gesundheit und Sport!
Di., 17.05., 18:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **39 € p. P.**

Kräuter- und Kneippspaziergang – mit allen Sinnen erleben

mit Kerstin Germandi & Alexandra Winzenhöller **+ KIDS**

Lernen Sie bei einem interaktiven Spaziergang die fünf Säulen der Kneipplehre kennen. Neben Wasser, Pflanzen, Ernährung und innere Ordnung steht besonders die Bewegung bei diesem Spaziergang im Vordergrund. Ein Streifzug durch Wald und Wiese am Blomberg.
Fr., 06.05., 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Blomberg Talstation, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **25 € p. P.**



Kräuterspaziergang – Entdeckungsreise durch die Natur

mit Angelika Spöri

Unsere Kräuterpädagogin und Ökotrophologin gibt Ihnen faszinierende Einblicke in die Natur. Sie lernen unter ihrer fachkundigen Anleitung auf einem kurzweiligen Spaziergang die Geheimnisse der Wildkräuter und deren Zubereitung zu wohlschmeckenden Speisen kennen.
Fr., 29.04., Fr. 06.05., Di., 10.05., 13:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 08176/9991299, info@angelika-spoeri.de | **25 € p. P.**

Isarwinkler Kräuter entdecken – Idyllische (Moor-) Wanderung

mit Angelika Spöri

Auf einer Entdeckungsreise durch die Hochmoorlandschaft mit der Kulisse auf die oberbayerischen Berge, vermittelt unsere Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin alles rund um Wildkräuter, wie wir sie erkennen, was sie uns kulinarisch bieten und was die Volksmedizin über sie wusste.
Fr., 20.05., 09:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Gaissach / Ortsteil Lehen, Anmeldung unter: Tel. 08176/9991299, info@angelika-spoeri.de | **25 € p. P.**

Baumpfade – Seelenpfade

mit Ursula Strouh **+ KIDS**

An diesem Tag sind Bäume unsere Begleiter. Die tief Verwurzelten helfen uns, zurück zu unserer inneren Mitte zu finden. Wir nähern uns den Bäumen spielerisch mit allen Sinnen. In den Ruhephasen können die Erwachsenen sich an ihrem persönlichen Baumbegleiter erden, während die Kinder im kreativen Spiel entspannen.
So., 01.05., Sa. 21.05., 10:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz/Wackersberger Straße, Anmeldung unter: Tel. 0173/8464756, ursula@achtsame-baerin.org | **30 € Erwachsene, 15 € Kinder**

*VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz

Human Design

mit Dr. Brigit Schneider

Wie treffe ich richtige Entscheidungen? Was ist meine Aufgabe in dieser Welt? Wie bleibe ich gesund? Human Design ist eine Methode der Selbstentdeckung, die Ihnen einen tiefen Einblick gibt in die Energiestruktur und den individuellen Wesenskern eines jeden Menschen.
Do., 05.05., 19:30 – 21:00 Uhr | Human Design – Werkzeug für ein erfülltes Leben
Fr., 20.05., 19:30 – 21:00 Uhr | Human Design – Wie stärke ich mein Kind in seine Einzigartigkeit?
Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **je Kurs 12 € p. P.**

(Kleidungs-)stück wieder zum Lieblingsteil ändern

mit Katharina Sohler

Den „Ladenhüter“ im eigenen Kleiderschrank zu neuem Leben erwecken und Kleidungsstücke ganz individuell designen. Neben der Erklärung zu Stoffen und deren Verarbeitungsformen gibt es viele Ideen und Anregungen für den eigenen Kleiderschrank.
Sa., 14.05., 10:30 – 12:30 Uhr
Raum Parkblick im VitalZentrum*, Mindestteilnehmerzahl 3, Anmeldung unter: Kati.sohler@t-online.de | **10 € p. P.**

„Innere Erlebniswelt“ – Die eigene Gefühlswelt erforschen

mit Stefan Peck

Erfahrungen aus unserer Kindheit prägen unsere Gedanken- und Gefühlswelt ein Leben lang. In diesem Erlebnis-Vortrag erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Ihren Emotionen und Ihrer Kindheit. Lernen Sie Ihre Gefühle zu verstehen und zu verändern.
Di., 26.04., 19:00 – 20:30 Uhr
Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **10 € p. P.**

Wichtiger Hinweis: Kurzfristige Programmänderungen und Informationen finden Sie unter: www.bad-toelz.de/toelzerveg | facebook.com/toelzerveg/

Hier finden Sie Restaurants mit veganem Angebot in Bad Tölz:
www.bad-toelz.de/toelzerveg



