



BAD TÖLZ

TÖLZ ERLEBEN FÜR ALLE



KRÄUTER LIFE

Veranstaltungsprogramm
rund um das Thema Kräuter in der
Medizin, aber auch in der Küche



DER TÖLZER VEG

Jahresprogramm zu den Themen
veganer Lebensstil, Nachhaltigkeit
und Naturbewusstsein



TÖLZER MOOR 2025

Feiern Sie mit uns 20 Jahre
Moorheilbad – mit Events rund um
die wohltuende Kraft des Moors

INHALT

Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz.

Haben Sie Interesse an Gesundheit? Kommen Sie doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf Sie.

Das VitalZentrum ist für Gäste und Einheimische eine erste Anlaufstelle, wenn es um Prävention und Lebensstilveränderung geht. Tanken Sie in schönem Ambiente neue Lebensenergie, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	12
Veranstaltungsräume	13

05.08.

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 Mai bis September (Dienstag 17:30 – 18:30, Mittwoch 9:20 -10:20 Uhr), trainieren wir im Kurpark oder am Fitnessparcours des VitalZentrums unsere Fitness oder genießen die Natur bei Entspannungsübungen. Alle Angebote werden von ausgebildeten Trainerinnen und Trainer angeleitet, sind kostenlos und ohne Anmeldung, dauern eine Stunde und finden auch in den Ferien statt. Weitere Informationen zum Kursprogramm finden Sie hier: www.bad-toelz.de/fitimpark

06.08.
18:00 Uhr

TriYoga® - flow&move- Erfahrene

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157. Weitere Termine 13.08., 20.08. und 27.08.2025



Samstag, 02. August

10:00-14:00	Moor-Erlebnistag im Vitalzentrum für Kinder und Familien	frei
-------------	--	------

Taucht gemeinsam mit euren Kindern ein in die Welt des Moors: Füße und Hände ins Moortretbecken, spannende Kräuter- & Infostände, Mini-Moos-Experimente, fantasievolle Moor-Geschichten, kindgerechte Moor-Kosmetik zum Selbermachen und leckere Moorsammeln sowie Energiekugeln backen. Ein spielerisch-naturkundlicher Tag für Groß & Klein! Infos unter www.bad-toelz.de/moor



11:00-13:00	Kräuter-Erlebnis-Tour auf den Blomberg, Optional mit Picknick	30,00 €
-------------	---	---------

Bei der Kräuter-Erlebnis-Tour auf dem Blomberg gibt es spannende Geschichten über Heilkräuter 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 mit anschließendem Picknick buchbar (Dauer bis 14:00 Uhr, 40,00 €). Start und Ziel: Blombergshaus. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

Montag, 04. August

19:00-20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-------------	---------------------------------	---------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Mittwoch, 06. August

10:00- 11:00	Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker	15,00 €
-----------------	--	------------

Die Buteyko Methode ist ein, von einem russischen Arzt entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

18:00- 19:30	Kräuterspaziergang durch Wald & Wiese zum Tagesausklang	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! Mit Ursula Vogt & Alexandra Winzenhöller. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 07. August

15:30- 17:00	Heilkräuterführung mit Lesung	13,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Bei einer 45-minütigen Heilkräuterwanderung erfahren Sie einiges über die Heilwirkung der Kräuter am Wegesrand. Im Anschluss erwartet Sie eine Lesung aus dem Krimi "Genussvoller Tod am Tegernsee" von Birgit Mayr mit anschließender Kräuter Kulinarik. Treffpunkt: Kurbücherei. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

18:30- 19:45	Spür' deinen Körper & Tanz dich frei	15,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Wir tanzen zu Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern und bewegen uns dabei intuitiv und frei. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

18:30- 19:15	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

Montag, 11. August

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



Mittwoch, 13. August

10:00- 11:00	Besserer Schlaf mit Atemtechniken	15,00 €
-----------------	-----------------------------------	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Infos u. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg

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

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.



19:00- 21:30	Naturkosmetik selbst gemacht	60,00 €
-----------------	------------------------------	------------

Natürlich schön mit Moor, Wildkräutern und Rosmarin! Erleben Sie die Kraft der Natur in unserem Workshop: Gemeinsam stellen wir duftende Naturkosmetik mit Tölzer Moor, Wildkräutern und regionalen Zutaten her. Freuen Sie sich auf Traubentraum-Moorcreme, Moor-Rosmarin-Lotion und ein belebendes Peeling – plus einen kreativen Snack mit Moor. Für alle, die natürliche Pflege schätzen und sich oder anderen etwas Gutes tun möchten. Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/moor

Donnerstag, 14. August

18:30- 19:15	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

Montag, 18. August

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmal@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Mittwoch, 20. August

10:00- 11:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	15,00 €
-----------------	---	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg

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

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 21. August

18:30- 19:15	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. Anmeldung: Angelika Welter Tel. 0152/ 29578818 o. kontakt@anjali-yoga.de

Montag, 25. August

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Mittwoch, 27. August

10:00- 11:00	Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks	15,00 €
-----------------	--	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 28. August

15:30- 17:00	Heilkräuterführung mit Lesung	13,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Bei einer 45-minütigen Heilkräuterwanderung erfahren Sie einiges über die Heilwirkung der Kräuter am Wegesrand. Im Anschluss erwartet Sie eine Lesung aus dem Krimi "Genussvoller Tod am Tegernsee" von Birgit Mayr mit anschließender Kräuter Kulinarik. Treffpunkt: Kurbücherei. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

18:30- 19:15	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



03.09
19:00 Uhr

Seifensieden und Moor Gesichtspeeling

In diesem Workshop sieden Sie gemeinsam mit der Kursleiterin eine vegane Naturseife im Kaltverfahren. Ergänzend zum Seifensieden erwartet Sie ein wohltuendes Moor-Gesichtspeeling. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/moor

24.09
15:00 Uhr

Vegane Ernährung richtig gemacht - 3 Tages Program

Erleben Sie die Welt der veganen Ernährung und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, gesunde und leckere Mahlzeiten zuzubereiten! Unser Programm umfasst ein Ernährungsseminar, ein Einkaufstraining, zwei gemeinsame Kochkurse und eine Kräuterwanderung. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Zuschuss. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum

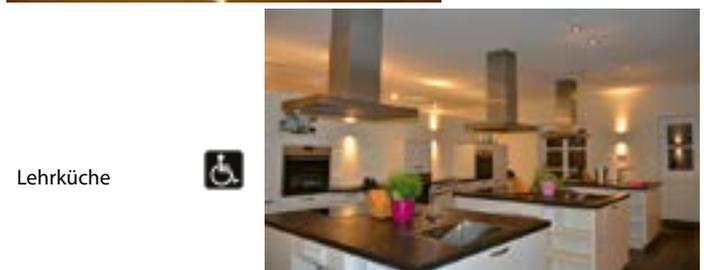


Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

