

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

# VERANSTALTUNGEN



Termine  
Dezember 2023



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

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



**Tölzer Veg**  
vegan · nachhaltig · naturbewusst

Für eine begrenzte Zeit auf tierische Lebensmittel verzichten,  
nachhaltiges Leben ausprobieren, gemeinsam kochen,  
sporteln, kräuterwandern und vieles mehr.  
Ausprobieren und inspirieren lassen!

**Stadt Bad Tölz**  
Referat für Tourismus und Kultur  
Max-Höfer-Platz 1, 83646 Bad Tölz  
Tel. 0 80 41 / 78 67 - 52, [toelzerveg@bad-toelz.de](mailto:toelzerveg@bad-toelz.de)  
[www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)



## 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

## Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Wöchentliche Veranstaltungen	15
Vorschau	16
Veranstaltungsräume	17

## UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

---

03.12.  
16:30 Uhr

### Klangschalen Konzert zum Advent

---

Zeit zum Relaxen und ganz zu Dir selbst zu kommen! Erlebe eine tiefenentspannende Reise während meines Klangschalen-Konzerts zum Beginn der hektischen Weihnachtszeit. Endlich mal NICHTS-TUN, einfach nur für Dich selbst DA-SEIN!

Anmeldung bitte bis 48 Stunden vorher per WhatsApp bei Caroline v. Sigriz: 0176-52829885



07.12.  
20:00 Uhr

### Yoga für Frauen

---

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen 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  
Weitere Termine: 14.12. / 21.12.



## VERANSTALTUNGEN NACH TAG

### Freitag, 01. Dezember

16:30 - 18:00	<b>Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung</b>	12,00 €
------------------	---	------------

Die Feldenkrais-Methode wird von der Lehrerin verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen, Sitzen oder im Stehen, die sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069

### Samstag, 02. Dezember

09:00 - 10:00	<b>KinderYoga</b>	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.: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net

10:00 - 16:30	<b>Feldenkrais-Themenssamstag</b>	80,00 €
------------------	-----------------------------------	------------

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit vertrauter zu werden mit uns und unserem Organismus. Wie wir über das Probieren mit Bewegungen Veränderungen erleben, überraschende Wege der Leichtigkeit erfahren und mehr ankommen bei uns und in unserer Kraft. Info und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Tel. 089-808995

10:30 - 12:30	<b>Erforsche mit den Wald- &amp; Wiesenwichteln die Natur</b>	20,00 €
------------------	---	------------

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159, Instagram waldundwiesenwichtel. Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

## Sonntag, 03. Dezember

16:30      **Klangschalen Konzert zum Advent**      15,00  
€

Zeit zum Relaxen und ganz zu Dir selbst zu kommen! Erlebe eine tiefenentspannende Reise während meines Klangschalen-Konzerts zum Beginn der hektischen Weihnachtszeit Endlich mal NICHTS-TUN, einfach nur für Dich selbst DA-SEIN! Anmeldung bitte bis 48 Stunden vorher per WhatsApp bei Caroline v. Sigriz: 0176-52829885

## Montag, 04. Dezember

16:00 -      **Kreativwerkstatt - Intuitives Malen / Soulpainting**      33,00  
17:30      €

Nach ein paar kreativen & meditativen Aufwärmübungen erschaffen wir mit Finelinern, Bunt- & Holzstiften, Malkreide sowie Collagenmaterial individuelle Kunstwerke. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, sei einfach offen für den Prozeß. Inkl. Material. Referentin: Melanie Eben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg). Infos unter Tel. 08041 - 78670.

19:00 -      **Zumba**      10,00  
20:00      €

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder [corra@live.de](mailto:corra@live.de)



19:00 -      **Schamanischer Abend**      20,00  
20:00      €

Es gibt zu den Themen (z.B. Krafttiere, Numerologie, Runen, Kerzenmagie, Kräuter, etc.) einen kurzen Vortrag. Danach geht es gemeinsam auf eine schamanische Reise. Die einzelnen Themen werden anschließend besprochen. Infos bei Susanne Neff, Tel. 0152-04323679

## Dienstag, 05. Dezember

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

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. Er muss anspannen aber auch entspannen können. Funktionelle Zusammenhänge von Atmung, Organen und Beckenboden werden anhand von Imaginationsbildern erfahrbar gemacht. Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen. Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse). Info und Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

17:45 - **BM Beckenboden** 130,00  
18:45 €

Informationen siehe Kurs 1. Info und Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

18:00 - **Klangmeditation / Entspannung** 25,00  
19:30 €

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... 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

19:00 - **BM Rücken Balance**  
20:00

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709

19:00 - **Team(s)work** 240,00  
21:00 €

Team(s)work ist ein vom Kursleiter konzipiertes Achtsamkeitsprogramm mit Anleitungen und Werkzeugen für ein bewussteres und gesünderes Leben. Es wird nicht nur ein selbstfürsorgender Umgang mit den „basics“ unseres Lebens eingeübt, auch unsere Verbindungen mit den inneren und äußeren Welten, unsere Ressourcen und kreativen Fähigkeiten werden beleuchtet und mit vielfältigen achtsamkeitsorientierten Methoden entwickelt und bereichert. Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung fließen genauso ein in die praktische Anwendung der Achtsamkeit – wie die seit Jahrhunderten bekannten Übungen, Reflexionen und Meditationen. Kontakt: Thomas Maurer, Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

## Mittwoch, 06. Dezember

18:00 - **TriYoga® - flow&move**  
21:00

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen.



TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr  
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr  
Infos und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157. Preis auf Anfrage.

## Donnerstag, 07. Dezember

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

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. Anmeldung [untersilvia.grandy@gmx.de](mailto:untersilvia.grandy@gmx.de) oder Tel.: 0160 - 6728514.



20:00 - **Yoga für Frauen** 16,00 €  
21:15

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen 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, 08. Dezember

---

09:00 - **Salbenworkshop** 85,00  
13:00 €

Workshop: Loslassen, entspannen, wohlfühlen. Wir stellen eine naturbelasene Gesichtscreme und Salben her. Ein kleiner Imbiss stärkt uns. Lehrküche, Villa Riesch Referentin: Angelika Spöri Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg) Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670

16:30 - **Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung** 12,00  
18:00 €

Die Feldenkrais-Methode wird von der Lehrerin verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen, Sitzen oder im Stehen, die sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feinste Unterschiede wahrzunehmen und die leichteste Lösung zu wählen. Neue Bewegungsabläufe werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die im Alltag und im Sport wirksam werden. 7 Kurseinheiten á 12,- € Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069.

---

## Samstag, 09. Dezember

---

09:00 - **KinderYoga** 10,00  
10:00 €

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. 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.: 0151/15 10 91 59 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net)

10:30 - **Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur** 20,00  
12:30 €

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net) oder 0151-15109159, Instagram [waldundwiesenwichtel](https://www.instagram.com/waldundwiesenwichtel). Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

---

## Montag, 11. Dezember

---

19:00 -  
20:00

**Zumba**

10,00  
€

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

19:00 -  
20:00

**Schamanischer Abend**

20,00  
€

Es gibt zu den Themen (z.B. Krafttiere, Numerologie, Runen, Kerzenmagie, Kräuter, etc.) einen kurzen Vortrag. Danach geht es gemeinsam auf eine schamanische Reise. Die einzelnen Themen werden anschließend besprochen. Infos bei Susanne Neff, Tel. 0152-04323679



---

## Mittwoch, 13. Dezember

---

18:00 -  
21:00

**TriYoga® - flow&move**

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem „Ist-Stand“ ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr  
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr  
Infos und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157. Preis auf Anfrage.

## Donnerstag, 14. Dezember

10:00 - Vegane Ernährung leicht gemacht - Kurzprogramm 150,00  
13:00 €

Donnerstag: Brotaufstriche 10:00 - 13:00 Uhr;  
Freitag: Vegan Kochen und Kräuterführung 09:00- 13:00 und 13:00 - 17:00 Uhr  
Preis als Kombikurs, bei Einzelbuchung: Kochen 85,- €, Kräuterführung 30,- € Referentin: Angelika Spöri Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)  
Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670



20:00 - Yoga für Frauen 16,00  
21:15 €

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen 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](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

## Freitag, 15. Dezember

09:00 - Vegane Ernährung leicht gemacht - Kurzprogramm 150,00  
17:00 €

Donnerstag: Brotaufstriche 10:00 - 13:00 Uhr;  
Freitag: Vegan Kochen und Kräuterführung 09:00- 13:00 und 13:00 - 17:00 Uhr  
Preis als Kombikurs, bei Einzelbuchung: Kochen 85,- €, Kräuterführung 30,- € Referentin: Angelika Spöri Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)  
Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670

16:30 - Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung 12,00  
18:00 €

Die Feldenkrais-Methode wird von der Lehrerin verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen, Sitzen oder im Stehen, die sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feinste Unterschiede wahrzunehmen und die leichteste Lösung zu wählen. Neue Bewegungsabläufe werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die im Alltag und im Sport wirksam werden. 7 Kurseinheiten á 12,- € Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069.

## Samstag, 16. Dezember

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.: 0151/15 10 91 59 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net)

10:30 -  
12:30

**Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur**

20,00  
€

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net) oder 0151-15109159, Instagram [waldundwiesenwichtel](https://www.instagram.com/waldundwiesenwichtel). Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

18:00 -  
19:30

**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... 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](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder 0160 - 6728514



## Montag, 18. Dezember

19:00 -  
20:00

**Zumba**

10,00  
€

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder [corra@live.de](mailto:corra@live.de).

---

## Donnerstag, 21. Dezember

---

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

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. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: [silvia.grandy@gmx.de](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder Tel.: 0160 - 6728514.

20:00 - **Yoga für Frauen** 16,00  
21:15 €

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen 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](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)



---

## Samstag, 23. Dezember

---

10:30 - **Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur** 20,00  
12:30 €

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: [info.wald-undwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.wald-undwiesenwichtel@gmx.net) oder 0151-15109159, Instagram [waldundwiesenwichtel](https://www.instagram.com/waldundwiesenwichtel) Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

---

## Mittwoch, 27. Dezember

---

18:00 - **TriYoga Basics 108 Flow**  
21:00

Genieße einen 3 Stunden TriYoga-Flow mit Asanas aus den Basics Unterricht, ausgiebiger Pranayama (rhythmischer Atmung) und abschließender Meditation. Info und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp an +49 171 3522157 bis 17.12.23 möglich! Preis auf Anfrage.

---

## Samstag, 30. Dezember

---

10:30 - **Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur** 20,00  
12:30 €

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. **Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben!** Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net) oder 0151-15109159, Instagram [waldundwiesenwichtel](#) Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!



## WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

### Montags, ab 04. Dezember

19:00 - 20:00	<b>Zumba</b>	10,00 €
------------------	--------------	------------

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

### Dienstags, ab 05. Dezember

17:45 - 18:45	<b>BM Beckenboden</b>	130,00 €
------------------	-----------------------	-------------

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. Er muss anspannen aber auch entspannen können. Funktionelle Zusammenhänge von Atmung, Organen und Beckenboden werden anhand von Imaginationsbildern erfahrbar gemacht.

Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen.

Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse).

Info und Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

### Donnerstags, ab 07. Dezember

20:00 - 21:15	<b>Yoga für Frauen</b>	16,00 €
------------------	------------------------	------------

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen 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

## VORSCHAU

---

### AUF JANUAR

18.01  
19:00 Uhr

### **Bachblüten - ihre Wirkung und praktische Anwendung**

---

Der Erfinder der Bachblüten Dr. Bach glaubte, dass negative Emotionen und mentale Zustände die Ursache für körperliche Krankheiten sein könnten. Die Idee hinter den Bachblüten ist, dass bestimmte Blüten und Pflanzenenergien heilende Eigenschaften besitzen und zur Linderung von diesen emotionalen und psychischen Problemen eingesetzt werden können. Infos und Anmeldung bei Susanne Neff unter [sanne28283@gmail.com](mailto:sanne28283@gmail.com) oder Tel.: 01520-4323679



# VERANSTALTUNGSRÄUME

## Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-  
raum



Entspannung-  
raum



## Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-  
blick



Lehrküche



## Kurbücherei Ludwigstra- ße 18



Fitnessraum