

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
Oktober 2023



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

Angebote und Kurse übers
Jahr finden Sie unter:
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
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	19
Vorschau	20
Veranstaltungsräume	21

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

09.10.
19:00 Uhr

Schamanischer Abend

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



20.10.
17:00 Uhr

Ayurveda Workshop

Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten. Workshop mit anschließendem Kochkurs.

Infos und Anmeldung bei Caroline von Sigriz unter Tel. 0176-52829885

31.10.
19:00 Uhr

Räuchern für die Ahnen

Info und Anmeldung bei den "Hollerfeen", Margot Strötz unter info@malerhausbadtoelz.de

Die Veranstaltung findet im Malerhaus Bad Tölz, Fröhlichgasse 17, statt.

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Montag, 02. Oktober

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Work-out 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.



Mittwoch, 04. Oktober

18:00 - **Hatha Yoga Kurs I.** 15,00
19:30 €

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 Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

19:00 - **Eine Stunde Volksheilkunde -** 20,00
21:00 **Der Biergartenbaum, die Rosskastanie** €

In meiner Vortragsreihe habe ich für den jeweiligen Abend stets eine besondere Pflanze herausgesucht, die uns überall begegnet, von der wir aber dennoch so wenig wissen. – Heute: Die Ross-Kastanie. Ich stelle sie in einem ausführlichen Pflanzen-Portrait vor - Ihre Geschichte, ihre Verwendung in der Volksheilkunde und natürlich auch unsere heutigen Anwendungsmöglichkeiten werden beleuchtet. Dabei gehe ich auf die medizinische Verwendung, auf die kulinarische Verwendung und auch auf die kosmetischen Verwendungsmöglichkeiten ein. Mit dem erworbenen Wissen - und natürlich mit unserer Pflanze als Hauptzutat - stellen wir als i-Tüpfelchen an diesem Abend ein einfaches, aber pffiffiges Produkt her. Mindestteilnehmerzahl: 5 Referentin: Alexandra Winzenhöller. Anmeldung bitte bis 3 Tage vorher unter Tel. 0174 315 8901 oder Alexandra.winzenhöller@yahoo.de.

19:45 - **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® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab.
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 oder unter 0171/3522157.

Donnerstag, 05. Oktober

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

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). Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Infos unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

19:00 - **FIT ins hohe Alter: Gesund essen bei Gelenkentzündungen,** 10,00
20:00 **Rheuma, Arthrose, Gicht** €

Ein großes Problem dieser Beschwerden sind die Entzündungen gepaart mit Übersäuerung. Antientzündliche Ernährung, Nährstoffe und Säure-Basen werden gezielt für diese Problembereiche erklärt und Vorschläge für eine antientzündliche Ernährung gemacht. Infos und Anmeldung: Ursula Schöller unter praxis@gesund-mit-ernaehrung.de

Freitag, 06. Oktober

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. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 07. Oktober

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. Kosten pro Person. Für Kinder ab 1 Jahr! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.de.

09:30 -
11:00

TriYoga® - flow&move

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! Heute – 90min - Spezial-Flows: TMX®-Holistic Movement (ganzheitliches Kleingruppentraining, welches das Triggern von Triggerpunktketten mit speziellen Bewegungsflows und Yoga kombiniert) ODER TriYoga® mit Fokus auf unsere Faszien ... lass Dich überraschen! Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171/3522157. Preis auf Anfrage.

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 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!

Sonntag, 08. Oktober

10:00 -
16:30

Feldenkrais-Themensonntag

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. "Das nicht Voraus-Sein und nicht Zurück-Sein, das bedeutet doch leben, wenn ich in dem Augenblick, wo das Leben mich trifft, auch damit in Beziehung kommen kann." Elsa Gindler. Eine Sequenz werden wir den Schultern, Armen und Händen widmen. Wie greife ich, wie hebe ich etwas auf, wie nehme etwas aus dem Regal, oder spiele ein Instrument? Fragen und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Tel. 089 508995.

Montag, 09. Oktober

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.

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

Dienstag, 10. Oktober

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. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160-6728514. Kurbücherei - Fitnessraum U.G.

Mittwoch, 11. Oktober

18:00 - 21:00	Abnehmfallen, Insulinresistenz, stille Entzündungen	40,00 €
------------------	--	------------

Warum klappt es so oft nicht, dauerhaft Gewicht zu verlieren und auch zu halten? Die Odyssee beginnt bereits in jungen Jahren. Oftmals ganz ohne besondere Ernährungsänderungen nimmt man unerklärlicherweise zu. Denn bereits da agieren unsere Hormone willkürlich und verändern unseren Stoffwechsel. Wenn wir das verstehen, können wir mit der Ernährung ganz einfach gegensteuern. Ich gebe Ihnen an diesem Abend Tipps rund ums Thema Abnehmen und vor allem Durchhalten. Denn es lohnt sich. Ihre Gesundheit wird es Ihnen noch Jahre später danken.

Referentin: Ursula Schöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg
Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670

18:00 -
19:30

Hatha Yoga Kurs I.

15,00
€

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 Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 -
19:15

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. 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

Anmeldung unter info@flowandmove.de oder unter 0171/3522157.

19:00 -
20:00

Burnout - Nein danke! Stärke deine Nebenniere

15,00
€

Wie oft am Tag spürst du dich bewusst? Oder steht nur noch Erschöpfung im Vordergrund? Und was hat das mit der Nebenniere zu tun? Genieße wieder Freude und Leichtigkeit mit verschiedenen Möglichkeiten. Kosten inkl. Produktproben. Infos und Anmeldung bei Christa Opitz-Böhm: 08171 - 348237 oder christa@opitz-boehm.de



Donnerstag, 12. Oktober

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

s. Programm Intensivkurs Tölzer Veg gekürzt
Donnerstag: Brotaufstriche 10:00 - 13:00 Uhr;
Freitag: Vegan Kochen & 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
Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670

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. Referentin: Melanie Eben, Raum für Kreativität für Erwachsene und Jugendliche (13-17 Jahren), Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen
Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg
Infos unter Tel. 08041 - 78670

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 13. Oktober

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 oder 08041 - 78670

13:00 - **Wildkräuterkochkurs** 85,00
17:00 €

Pure Kraft aus der heimischen Natur. Alles hat seine (Jahres-)zeit. Regional und saisonal kochen und Wildkräuter nutzen. Von Vorspeise bis Nachtisch ein Genuss.
Infos und Anmeldung bei Angelika Spöri, Ernährungswissenschaftlerin und Kräuterpädagogin: Tel.: 08176 - 9991299 oder info@angelika-spoeri.de

Samstag, 14. Oktober

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. Kosten pro Person. Für Kinder ab 1 Jahr! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.de

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. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz.

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

Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Montag, 16. Oktober

09:00 - **Wunderwerk Darm - 3-tägiges Seminar** 297,00
14:00 €

Tag 1 (nur als Paket buchbar)

Wir beginnen mit den Grundlagen einer vollwertigen Ernährung nach den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Sie erfahren Wissenswertes über die Bedeutung der Darmflora auf die Gesundheit und über den Zusammen-

hang mit dem Gewicht. Erkennen Sie selbst situationsabhängiges Essverhalten und entwickeln Sie Strategien, um

Ernährungsfallen zu vermeiden und schaffen Sie die Basis für eine erfolgreiche Verhaltensänderung. Infos und Anmeldung: Tel. 08041 - 7867-61 oder vitalzentrum@bad-toelz.de



19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

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

Es gibt zu den Themen einen kurzen Vortrag. Danach geht es auf eine schamanische Reise. Infos bei Susanne Neff, Tel. 0152-04323679

Dienstag, 17. Oktober

09:00 - **Wunderwerk Darm - 3-tägiges Seminar** 297,00
16:30 €

Tag 2 (nur als Paket buchbar)

Wir bereiten uns gemeinsam ein "darmgesundes" Frühstück zu und lernen, was ballaststoffreiche Lebensmittel und Präbiotika sind und welche Rolle sie innerhalb einer vollwertigen Ernährung spielen. Sie erfahren mehr über das Thema Fettsäuren, Fette und Öl - welche sind gut bzw. schlecht und welchen Zusammenhang können chronische Entzündungen im Körper auf das Körpergewicht haben. Kräuterpädagogin Frau Winzenhöller führt uns am Nachmittag durch die Welt der Kräuter und ihrer unterstützenden Wirkweisen.

Infos und Anmeldung: Tel. 08041 - 7867-61 oder vitalzentrum@bad-toelz.de

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. Infos: 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** 280,00
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. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kontakt: Dr. Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout; Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Mittwoch, 18. Oktober

09:00 - Wunderwerk Darm - 3-tägiges Seminar 297,00
15:00 €

Tag 3 (nur als Paket buchbar)

Heute erfahren Sie Tipps, wie Sie Ihre Ziele mit dem bisherigen Wissen nachhaltig erreichen können. Was sind Ihre persönlichen Nahziele und wie können Sie Ihre Motivation durch positive Erlebnisse aufrecht erhalten? Zum Abschluss setzen wir unsere neu gewonnenen Erkenntnisse um und lassen den Tag mit einem selbst zubereiteten, leckeren Menü ausklingen. Infos und Anmeldung: Tel. 08041 - 7867-61 oder vitalzentrum@bad-toelz.de

18:00 - Hatha Yoga Kurs I. 15,00
19:30 €

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 Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 - TriYoga® - flow&move
19:15

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. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Anmeldung unter info@flowandmove.de oder unter 0171/3522157.

Donnerstag, 19. Oktober

18:30 - Yoga für Frauen 16,00
19:45 €

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). Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 20. Oktober

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. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder



0151 - 51550069

17:00 - **Ayurveda Workshop** 60,00
22:00 €

Mit Aurveda durch die 6 Jahreszeiten. Workshop mit anschließendem Kochkurs. Infos und Anmeldung bei Caroline von Sigriz unter Tel. 0176-52829885

Samstag, 21. Oktober

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. Kosten pro Person. Für Kinder ab 1 Jahr! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.de.

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. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz.

Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159. Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

14:00 - **Neuroaurikuläre Technique NAT** 80,00
17:00 €

Die NAT ist eine Kombination aus Akupressur, Massage und ätherischen Ölen. Lösen von verschiedenen Beschwerden und zur Entspannung. Ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis nicht nur während der Büroarbeit. Inkl. Produktproben. Infos und Anmeldung bei Christa Opitz-Böhm unter christa@opitz-boehm.de oder 08171-348237

Montag, 23. Oktober

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 bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder 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, 24. Oktober

16:30 - **Beckenboden-Anfängerkurs**

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. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben.

Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.



19:00 - **BM Beckenboden** 130,00
20:00 €

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

19:00 - **BM Rücken Balance**
20:00

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

19:00 - **Team(s)work** 280,00
21:00 €

Team(s)work ist ein vom Kursleiter konzipiertes Achtsamkeitsprogramm mit Anleitungen und Werkzeugen für ein bewussteres und gesünderes Leben. Kontakt: Dr. Thomas Maurer, Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Mittwoch, 25. Oktober

18:00 - **Hatha Yoga Kurs I.** 15,00
19:30 €

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. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
19:15

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®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Anmeldung unter info@flowandmove.de oder unter 0171/3522157.

Donnerstag, 26. Oktober

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de



Freitag, 27. Oktober

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. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

19:00 **Wellnessabend - Pures Kräuterbaden** 20,00
€

Mit allen Sinnen. Vom Dampfbad bis zur entspannenden Handmassage mit der Kraft der ätherischen Öle. Inkl. Produktproben und eBook. Anmeldung bei Christa Opitz-Böhm unter christa@opitz-boehm.de oder 08171 - 348237

Samstag, 28. Oktober

09:00 - **KinderYoga** 10,00
10:00 €

Kosten pro Person. Für Kinder ab 1 Jahr! Kursleiterin: Madeleine Geracik
Infos unter 0151/15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.de

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. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz.

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

Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Montag, 30. Oktober

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Infos bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

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

Es gibt zu den Themen, z.B. Krafttiere einen kurzen Vortrag. Danach geht es gemeinsam auf eine schamanische Reise. Infos unter Tel. 0152-04323679

Dienstag, 31. Oktober

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

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 Beckenboden** 130,00
20:00 €

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

19:00 - **BM Rücken Balance**
20:00

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

19:00 **Räuchern für die Ahnen** 15,00
€

Infos bei den "Hollerfeen", Margot Strötz unter info@malerhausbadtoelz.de
Die Veranstaltung findet im Malerhaus Bad Tölz, Fröhlichgasse 17, statt.

19:00 - **Team(s)work** 280,00
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.

Kontakt: Dr. Thomas Maurer, Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Montags, ab 02. Oktober

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. Anmeldung: Corra Parisi unter 0172-9741494 oder corra@live.de.

Donnerstags, ab 05. Oktober

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. Infos bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Samstags, ab 07. Oktober

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Kosten pro Kind ab 1 Jahr. Anmeldung bei Madeleine Geracik unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net

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

Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik. Kosten pro Familie. Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159

Dienstags, ab 24. Oktober

19:00 - 20:00	BM Beckenboden	130,00 €
------------------	-----------------------	-------------

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden
Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse).
Anmeldung: Yvonne Heint: info@physio-heint.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

VORSCHAU

AUF NOVEMBER

03.11
18:00 Uhr

Let's fall in Love

Wir essen Bio und zu oft kommt Chemie auf die Haut. Magst du dein Leben auf giftfrei umstellen? Gutes für dich und die Umwelt. Dann zaubere z.B. einen giftfreien Lippenbalsam mit der Kraft der ätherischen Öle. Kosten inkl. Materialien und Rezeptur Mindestteilnehmerzahl: 4 Infos und Anmeldung: Christa Opitz-Böhm, Tel. 08171 - 348237 oder christa@opitz-boehm.de

09.11
18:00 Uhr

vegetarische Soulfoods für die kalte Jahreszeit

Gemeinsam vegetarisch kochen. Auf den Spuren der Levantinischen Küche kochen wir Variationen die uns von innen wärmen sollen und auf die kalte Jahreszeit glücklich machen sollen. Gesundheit und Glück werden ganz nebenbei auch mit berücksichtigt, denn durch einen gesunden Darm wird nicht nur unser Glücksbote Serotonin gestärkt sondern auch unser Immunsystem. Genuss steht im Vordergrund, die Gesundheit gibt es quasi kostenlos dazu. Referentin: Ursula Schöller Anmeldung unter praxis@gesund-mit-ernaehrung.de Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

