

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
Februar 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. 08041/7867-52, 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 gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	6
Wöchentliche Veranstaltungen	20
Vorschau	22
Veranstaltungsräume	23

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

01.02.
18:00 Uhr

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 Leven 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr

TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr | Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Weitere Termine: 08.02. / 15.02. / 22.02.

09.02.

18:00 Uhr

Singgruppe

Singen kann jeder und gemeinsam ist es noch schöner.

Wie oft erlebt man, dass Menschen sagen, ich würde ja gerne in den Chor gehen, aber ich kann nicht singen, treffe die Töne nicht, oder kann keine Noten lesen. In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden und sich tönen zu hören. In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt:

Mantras, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, deutsche und andere heilsame Lieder. Es sind weder Notenkenntnisse noch Singerfahrungen erforderlich. 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 oder Tel.: 0160 - 6728514

Weitere Termine: 23.02.

10.02.

18:30 Uhr

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

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 oder 0151 - 51550069

Weitere Termine: 17.02. / 24.02.

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Mittwoch, 01. Februar

18:00 - 19:30	Hatha Yoga Kurs	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 Leven 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Donnerstag, 02. Februar

18:00 -
19:15

Yoga für Frauen

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). 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

19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzeinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung! Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de



Sonntag, 05. Februar

10:00 -
11:00

Eltern-Kind Yoga

25,00
€

Yoga Workshop für dich & dein Kind - kreativ, lustig & doch ganz leise! Erhalte wertvolles Wissen für einen entspannten Familienalltag und komm beim Eltern-Kind Yoga mit auf eine fantasievolle Reise ins kunterbunte Land des Kinderyoga! Dort lässt du und dein Kind den oft stressbeladenen Alltag hinter euch und lernst mit kreativen Partner- und Achtsamkeitsübungen in Verbindung zu gehen und neue Energie zu schöpfen. Ihr werdet lauschen, spüren und probieren, euch recken, dehnen und auch anlehnen, euch gegenseitig Halt geben und Kraft schenken und euch bei einer Massage aus dem ThaiYoga so richtig wohlfühlen und entspannen! Kursleitung: Michaela Schötz Kosten pro Paar. Weitere Infos und Anmeldung unter www.isaryogis.de

Montag, 06. Februar

17:45 - **Tai Chi**
18:45

Tai Chi ist eine äußerst sanfte Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie und bringt Körper und Geist in Einklang. Kosten auf Anfrage. Kursleitung, Infos und Anmeldung: Helmut Lischewski, info@taichi-toelz.de

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzeinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung! Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Dienstag, 07. Februar

17:45 - **BM Balance Beckenbodenkurs** 130,00
18:45 €

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. Zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse.) Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709

19:00 - **Klangmeditation / Entspannung** 25,00
20:30 €

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

19:00 - **Wirbelsäulen Balance Kurs**
20:00

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

Mittwoch, 08. Februar

18:00 -
19:30

Hatha Yoga Kurs

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 - 698532.

18:00 -
20:00

Let's fall in Love

39,00
€

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 per Email: christa@opitz-boehm.de



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 Yoga positionen.

TriYoga®-Kenner (Basics bis Leven 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr

TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Donnerstag, 09. Februar

18:00 -
19:00

Singgruppe

13,00
€

Singen kann jeder und gemeinsam ist es noch schöner. Wie oft erlebt man, dass Menschen sagen, ich würde ja gerne in den Chor gehen, aber ich kann nicht singen, treffe die Töne nicht, oder kann keine Noten lesen.

In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine

Stimme zu finden und sich tönen zu hören. In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt: Mantras, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, deutsche und andere heilsame Lieder. Es sind weder Notenkenntnisse noch Singerfahrungen erforderlich. 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 oder Tel.: 0160 - 6728514



18:00 -
19:15

Yoga für Frauen

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). 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, 10. Februar

18:00 -
20:00

Let's fall in Love

39,00
€

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

18:30 -
20:00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

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. 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 oder 0151 - 51550069

Samstag, 11. Februar

10:00 -
16:00

Feldenkrais Themensamstag

75,00
€

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit für sich selbst, und erleben Sie wie Sie mehr zur Ruhe kommen können. Entdecken sie ihre Freude an Bewegung und lassen sich überraschen von unvorhergesehenen Wegen der Leichtigkeit. Indem wir vertrauter werden mit uns und dem eigenen Organismus erleben wir Veränderungen und einen weiten Spielraum. Wir können wacher antworten auf Reize, erfahren uns lebendig und spontan. Schmerzen können sich auflösen. Eine Sequenz werden wir dem Kiefer widmen. Wenn dort das Halten weniger werden kann, wirkt sich das erleichternd und wohltuend auf den ganzen Körper aus. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, er ist für Menschen allen Alters sind willkommen.
Info und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Tel. 089/508995

19:00-
20:00

Zumba

10,00
€

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzereinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung!
Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

19:00

Wellnessabend - Pures Kräuterbaden

20,00
€

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

Sonntag, 12. Februar

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

19:00 -
20:00

Wirbelsäulen Balance Kurs

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

Montag, 13. Februar

17:45 -
18:45

Tai Chi

Tai Chi ist eine äußerst sanfte Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie und bringt Körper und Geist in Einklang. Kosten auf Anfrage. Kursleitung, Infos und Anmeldung: Helmut Lischewski, info@taichi-toelz.de



19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzeinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung! Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Dienstag, 14. Februar

17:45 -
18:45

BM Balance Beckenbodenkurs

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

19:00 -
20:30

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, Klangschaalen, 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

19:00 -
20:00

Wirbelsäulen Balance Kurs

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

Mittwoch, 15. Februar

18:00 -
19:30

Hatha Yoga Kurs

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

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157

Donnerstag, 16. Februar

18:00 -
19:15

Yoga für Frauen

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). 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

19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzeinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung! Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Freitag, 17. Februar

18:30 -
20:00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

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. 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 oder 0151 - 51550069

19:00 -
20:00

Wirbelsäulen Balance Kurs

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

Montag, 20. Februar

19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzeinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung! Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Dienstag, 21. Februar

17:45 -
18:45

BM Balance Beckenbodenkurs

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

19:00 -
20:00

Wirbelsäulen Balance Kurs

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

Mittwoch, 22. Februar

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

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157

Donnerstag, 23. Februar

18:00 -
19:00

Singgruppe

13,00
€

Wie oft erlebt man, dass Menschen sagen, ich würde ja gerne in den Chor gehen, aber ich kann nicht singen, treffe die Töne nicht oder kann keine Noten lesen. In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden und sich tönen zu hören. In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt: Mantras, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, deutsche und andere heilsame Lieder. Es sind weder Notenkenntnisse noch Singerfahrungen erforderlich. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel.: 0160 - 6728514

18:00 -
19:15

Yoga für Frauen

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



Freitag, 24. Februar

18:30 -
20:00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

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. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feinste Unterschiede wahrzunehmen und die leichteste Lösung zu wählen. 7 Kurseinheiten á 12,- € Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069

Samstag, 25. Februar

14:00 - 17:00	NATechnique Ausbildung	50,00 €
------------------	-------------------------------	------------

Gesund durch jedes Alter in der Familie. Die schnelle Entspannungshilfe für zwischendurch am Arbeitsplatz oder in der Familie. Das Gleichgewicht der Nervenfunktionen wird wiederhergestellt und somit tritt psychisch, physisch und emotional Entspannung ein. Eine Kombination aus Akupressur und ätherischen Ölen für jeden leicht erlernbar. Inkl. Skript, Getränke, Snack und Probierölen (kein Nagellack an Händen und Füßen) Max. 6 Teilnehmer, Info und Anmeldung: Christa Opitz-Böhm, Tel.: 08171 / 348237 oder christa@opitz-boehm.de

Montag, 27. Februar

17:45 - 18:45	Tai Chi	
------------------	----------------	--

Tai Chi ist eine äußerst sanfte Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Selbstverteidigung vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie und bringt Körper und Geist in Einklang. Kosten auf Anfrage. Kursleitung, Infos und Anmeldung: Helmut Lischewski, info@taichi-toelz.de

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

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzereinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung! Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Dienstag, 28. Februar

17:45 -
18:45

BM Balance Beckenbodenkurs

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. Zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse.)
Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709

19:00 -
20:30

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 oder 0160 - 6728514

19:00 -
20:00

Wirbelsäulen Balance Kurs

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



WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Donnerstags, ab 02. Februar

18:00 - 19:15	Yoga für Frauen	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). 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

Montags, ab 06. Februar

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

Mein Name ist Corra Parisi, bin 44 Jahre alt. Meine Zumba Trainer Ausbildung habe ich seit Oktober 2019 und unterrichte Zumba Fitness, eine Tanzeinheit auf lateinamerikanische Musik für jedes Alter. Spaß ist Voraussetzung! Infos und Anmeldung Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de

Dienstags, ab 07. Februar

17:45 - 18:45	BM Balance Beckenbodenkurs	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

BAD TÖLZER

Gastronomie-Erlebnis

Über 50 Einkehr-Möglichkeiten

Bayrischer & internationaler
Genuss in der urigen Altstadt

E-Bike-Lademöglichkeiten in
zahlreichen Restaurants

Alle unsere Gastronomen finden Sie unter:
www.bad-toelz.de/gastronomie



Referat für Tourismus & Kultur
Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41 / 78 67-0, Fax 0 80 41 / 78 67-56
www.bad-toelz.de, info@bad-toelz.de

VORSCHAU

AUF MÄRZ

06.03

17:00 Uhr

FIT ins hohe Alter: Lymphe - Immunsystem - Darm

Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem sind vielen mittlerweile schon bewusst. Doch was bedeutet das genau im Alltag? Wie setze ich Immunstabilisierende und Darmgesunde Kost im täglichen Ernährungsplan um? Ein Fahrplan für die alltägliche darmgesunde Ernährung, damit Immunstärkung und Darmgesundheit eine selbstverständliche und einfache Komponente in ihrem Alltag wird. Anmeldung bei Ursula Schöller, Tel. 08178 - 908936 oder praxis@gesund-mit-ernaehrung.de

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

