

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

# VERANSTALTUNGEN



Termine  
Januar 2024

**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

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit vom Alltag.  
Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie essen und begleiten Sie  
uns auf eine Entdeckertour durch die vegane Küche und  
einem nachhaltigen und naturbewussten Lifestyle.  
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](mailto:toelzerveg@bad-toelz.de)



---

## 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

---

11.01.  
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.



22.01.  
19:00 Uhr

### Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Lu Jong sind einfache aber sehr effektive Körperübungen für jedes Alter. Die Wirbelsäule wird sanft unterstützt, Heilungsprozesse dadurch aktiviert. Man erlangt hierbei mehr körperliche Gesundheit, innere Ruhe und emotionales Gleichgewicht.



Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung unter [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de) oder Tel. 0151-40357455.

Weiterer Termin 29.01.2024

---

## VERANSTALTUNGEN NACH TAG

---

---

### Freitag, 05. Januar

---

17:00-20:30 Der Traum vom Einschlafen

35,00 €

Veranstaltungsort: Studio NatureTelling, Arzbacherstr. 5, 83646 Bad Tölz. Workshop mit Maria Kastenmüller. In diesem Kurs liegt der Fokus auf den praktischen und vor allem, im Alltag umsetzbaren und nachhaltigen, Übungen. Erfahre, was Dich ganz persönlich nicht schlafen lässt und warum bis jetzt so viele (Ein)Schlafhilfen nicht so recht geholfen haben. Der Gruppen – Workshop findet in einem gemütlichen und geschützten Rahmen statt, so dass alle Themen und Erfahrungen begrüßt und „weich gebettet“ werden können. Anmeldung und weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

### Samstag, 06. Januar

---

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

---

### Montag, 08. Januar

---

17:30-18:30 Tanz der Welten – tanz Dich frei

15,00 €

Mit Melanie Eben. Veranstaltungsort: VIZ Fitnessraum Kurbücherei. Anmeldung und weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

---

## Mittwoch, 10. Januar

---

17:00-18:30 Hatha Yoga Kurs I.

25,00 €

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

19:45-21:00

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®-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.

---

## Donnerstag, 11. Januar

---

18:00-19:00 Atem- und Klangmeditation

15,00 €

Mit Caroline von Sigriz. Veranstaltungsort: VIZ Meditationsraum. Anmeldung und weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

18:00-19:00 Singgruppe

13,00 €

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.



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. 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. Informationen und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder per E-Mail unter [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

19:00 Bachblüten - ihre Wirkung und praktische Anwendung 10,00 €

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.

---

## Samstag, 13. Januar

---

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

---

## Montag, 15. Januar

---

19:00-20:30 Lu Jong - Tibetisches Heilyoga 18,00 €

Lu Jong sind einfache aber sehr effektive Körperübungen für jedes Alter. Die Wirbelsäule wird sanft unterstützt, Heilungsprozesse dadurch aktiviert. Man erlangt hierbei mehr körperliche Gesundheit, innere Ruhe und emotionales Gleichgewicht. Mit Elke Malik. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

19:00-21:00 Team(s)work 240,00 €

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. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel.: 0177-87 47 150 oder [tho.maurer@web.de](mailto:tho.maurer@web.de).

## Dienstag, 16. Januar

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 usw.. 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 Tel. 0160 - 6728514.



## Mittwoch, 17. Januar

17:00-18:30 Hatha Yoga Kurs I.

25,00 €

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.

19:00-20:30 Pures Kräuterbaden – Die Kraft der ätherischen Öle

20,00 €

Mit allen Sinnen. Vom Dampfbad bis zur entspannenden Handmassage mit der Kraft der ätherischen Öle. Lass dich verwöhnen! Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

18:00-19:15 TriYoga® - flow&move

19:45-21:00

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®-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.



---

## Donnerstag, 18. Januar

---

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. 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 Tel. 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

---

## Samstag, 20. Januar

---

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

18:00-20:00 Oasentag - Yoga und Klang

35,00 €

Die Winterzeit ist nicht nur in der Natur die Zeit des Rückzugs und der Regeneration. Auch wir Menschen spüren, wie wohltuend kleine Auszeiten vom Alltag sind. Fließe in diesen 120 Minuten durch eine sanfte, meditative Yogastunde. Lass Dich von Michaela durch harmonisierende Atemtechniken, einfache Yogaübungen und eine achtsame Meditation anleiten, während Dich Silvia mit wohlklingenden Instrumenten und gesungenen Mantras in eine tiefe Entspannung führt. Anmeldung unter silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160-6728514.

---

## Sonntag, 21. Januar

---

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 usw. 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.

---

## Montag, 22. Januar

---

19:00-20:30 Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

18,00 €

Lu Jong sind einfache aber sehr effektive Körperübungen für jedes Alter. Die Wirbelsäule wird sanft unterstützt, Heilungsprozesse dadurch aktiviert. Man erlangt hierbei mehr körperliche Gesundheit, innere Ruhe und emotionales Gleichgewicht. Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung per E-Mail unter [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de) oder per Telefon unter 0151-40357455.

19:00-21:00 Team(s)work

240,00 €

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. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel.: 0177-87 47 150 oder [tho.maurer@web.de](mailto:tho.maurer@web.de).

---

## Dienstag, 23. Januar

---

10:00-11:00 Aroma Yoga mit ätherischen Ölen

15,00 €

Verbindet Yoga und Düfte. Die rein ätherischen Öle in der höchsten Qualität, unterstützen sehr gut die Übungspraxis. Jede Stunde ist einem bestimmten Thema zugeordnet. Die Anwendung findet entweder über den Geruchssinn (Inhalation oder Diffusor) oder als lokale Anwendung auf dem Körper statt. Lassen Sie sich duftend durch die Yogapraxis tragen. Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

16:30-17:30 BM Beckenboden Anfängerkurs

130,00 €

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren und 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). Anmeldung: Yvonne Heintl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45-18:45 BM Beckenboden Kräftigung

130,00 €

Anmeldung: Yvonne Heintl: [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00-20:00 BM Wirbelsäulen Balancekurs

Anmeldung: Yvonne Heintl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152 - 04628709.

---

## Mittwoch, 24. Januar

---

17:00-18:30 Hatha Yoga Kurs I.

25,00 €

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

19:45-21:00

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichen 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: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

19:00-20:00 Hormonfitness- Den eigenen Jungbrunnen aktivieren

15,00 €

Lust auf mehr Vitalität, bessere Sehkraft, leichtere Gewichtsreduktion, erholsamen Schlaf und Verbesserung von Beschwerden. Gemeinsam aktivieren wir unseren Jungbrunnen. Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Kursort: VIZ Villa Höfler Seminarraum. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Donnerstag, 25. Januar

---

18:00-19:00 Singgruppe

13,00 €

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 telefonisch unter 0160 - 6728514.

18:30-22:00 Coconut Cooking - Alles rund um die Kokosnuss

65,00 €

Herzhafte und süße Gerichte aus der Frucht vom Baum des Himmels. Für viele ist die Kokosnuss noch ein Exot, für andere aus der heimischen Küche nicht mehr wegzudenken. In diesem Kochkurs gibt es viele Informationen und Rezepte rund um den vielfältigen Einsatz dieser Frucht. Man kann aus ihr verschiedene Fette, Milch, Cremes, Mus, Chips sowie Mehl und Zucker herstellen. Wichtig ist, dass wir auf biologische Produkte achten, die fair gehandelt werden und so den Bauern vor Ort ihre Lebensgrundlage sichern. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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. 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, 26. Januar

---

17:00-18:00 Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten

10,00 €

Wie stimme ich meine Ernährung auf meine Konstitution ab. Dieser Vortrag macht Sie mit den drei Doshas aus dem Ayurveda bekannt, Vata, Pitta und Kapha. Dosha ist ein Wort, das sich schwer ins Deutsche übersetzen lässt. „Qualität“, „grundlegende Energie“ oder „Konstitutionstyp“ sind gängige Übersetzungen. Sie erfahren, welche Mischungsverhältnisse dieser drei Dosha im Körper vorhanden sein können und lernen, die eigene Konstitution einzuschätzen. Kursleitung: Birgit Tohermes.  
Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

18:15-21:30 Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten

65,00 €

Ziel ist, die Doshas in Einklang zu bringen. Wir möchten nicht nur das Grundwissen der ayurvedischen Lehre vermitteln, sondern auch anhand von einfachen und leckeren Gerichten, die wir gemeinsam kochen werden, den Weg zu einer individuellen, guten körperlichen und zufriedenen seelischen Konstitution vermitteln. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Samstag, 27. Januar

---

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 Kosten pro Familie. Genauer Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.



---

## Montag, 29. Januar

---

19:00-20:30 Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

18,00 €

Lu Jong sind einfache aber sehr effektive Körperübungen für jedes Alter. Die Wirbelsäule wird sanft unterstützt, Heilungsprozesse dadurch aktiviert. Man erlangt hierbei mehr körperliche Gesundheit, innere Ruhe und emotionales Gleichgewicht. Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung unter [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de) oder Tel.: 0151-40357455.

19:00-21:00 Team(s)work

240,00 €

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. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel.: 0177-87 47 150 oder [tho.maurer@web.de](mailto:tho.maurer@web.de).

---

## Dienstag, 30. Januar

---

16:30-17:30 BM Beckenboden Anfängerkurs

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 Heinel: [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel.: 0152 - 04628709.

17:45-18:45 BM Beckenboden Kräftigung

130,00 €

Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen. Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse). Info und Anmeldung: Yvonne Heinel: [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel.: 0152 - 04628709.

19:00-20:00 BM Wirbelsäulen Balancekurs

Informationen und Anmeldung: Yvonne Heinel: [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel.: 0152 - 04628709.

## Mittwoch, 31. Januar

17:00-18:30 Hatha Yoga Kurs I.

25,00 €

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  
19:45-21:00

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 Yoga-Positionen. 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.

## WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

### Donnerstags, ab 11. Januar

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. 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

### Dienstags, ab 23. Januar

16:30-17:30 BM Beckenboden Anfängerkurs

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.

17:45-18:45 BM Beckenboden Kräftigung

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.

## VORSCHAU

---

### AUF FEBRUAR

07.02.  
17:00 Uhr

#### Hatha Yoga Kurs I.

---

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. Infos bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32. Weitere Termine: Mittwochs, 14., 21., 28. Februar

---



# VERANSTALTUNGSRÄUME

## Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-  
raum



Entspannungs-  
raum



## Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-  
blick



Lehrküche



## Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

