



**BAD TÖLZ**

# VITAL- ZENTRUM

Programm September 2025





BAD TÖLZ

# TÖLZ ERLEBEN FÜR ALLE



## KRÄUTER LIFE

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



## DER TÖLZER VEG

Jahresprogramm zu den Themen  
veganer Lebensstil, Nachhaltigkeit  
und Naturbewusstsein



## TÖLZER MOOR 2025

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

## INHALT

### Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz.

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

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

### Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	16
Veranstaltungsräume	17

03.09.  
18:00 Uhr

### TriYoga® - flow&move- Erfahrene

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157. Weitere Termine 10.09., 17.09. und 24.09.



30.09.  
17:00 Uhr

### Backen und Kochen mit Moor

Entdecke den Geschmack des Herbstes: Köstliche Gemüsecremesuppe mit Moorbrotwürfeln! Kommen Sie zu unserem Kochkurs und lernen Sie, wie Sie zwei köstliche Gemüsecremesuppen zaubern – zum Beispiel eine cremige Kürbissuppe und eine frische Zucchini-suppe. Das Besondere: Dazu servieren wir knusprige, geröstete Moorbrotwürfel! Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/moor](http://www.bad-toelz.de/moor)



### Montag, 01. September

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

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

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

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

### Mittwoch, 03. September

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

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

19:00- 21:00	Seifensieden und Moor Gesichtspeling - 20 Jahre Moorheilbad	35,00 €
-----------------	--	------------

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



## Donnerstag, 04. September

18:00- 22:00 Ayurvedisch kochen im Herbst 65,00 €

Ziel ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gesund zu erhalten. Ein Aspekt der Prävention ist die individuelle, dem Dosha entsprechende Ernährung, wobei Nahrung auch als Medizin betrachtet wird. Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)



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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

## Freitag, 05. September

09:00- 10:15 Yin Yoga meets TCM 15,00 €

Wir verbinden die Haltungen des Yin Yoga mit Akupressur aus der TCM (Traditionelle chinesische Medizin). In Kombination lindern Yin Yoga und Akupressur-Impulse Alltagsbeschwerden und Schmerzen, die durch Dysbalancen im Energiesystem entstanden sind. Mit Monika Mayer. Informationen und Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)



## Montag, 08. September

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

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

19:00- 20:30 Lu Jong 20,00 €

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

## Mittwoch, 10. September

18:00- 19:30 Kräuterspaziergang durch Wald & Wiese zum Tagesausklang 20,00 €

Achtsam sein beim Sammeln! ... ist nicht nur eine Voraussetzung für die sichere Verwendung der gesammelten Kräuter, sondern auch für einen nachhaltigen Schutz der Natur! Mit Ursula Vogt & Alexandra Winzenhöller. Info und Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter)

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

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

## Donnerstag, 11. September

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

19:00- 20:00	Heilkraft der Kräuter	25,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Oft benutzen wir Kräuter im Alltag und wissen gar nicht mehr, welche Heilkraft in den einzelnen Kräutern steckt. Wenn wir darüber mehr erfahren, können wir die Kräuter auch bewusster einsetzen, wie Salbei bei Halsschmerzen oder Artischocken für die Leber. Mit Susanne Neff. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)



## Freitag, 12. September

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder Tel. 0151 - 51550069.

## Samstag, 13. September

09:00- 12:00	"Einkehr ins Grüne" mit Workshop	45,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Nach einer kurzen Wanderung entlang der Almkrautwiesen lassen wir uns in der Natur nieder und stellen vor Ort eine sanfte Hautpflege aus frisch gesammelten Wildkräutern her. Für einen kleinen Imbiss wird gesorgt. Unser Vormittag endet an der Waldherr Alm, die als Ausklang zur Einkehr einlädt. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Sitzkissen, Getränke und ein Vorratsglas mit weiter Öffnung. (ca. 250 ml). Mit Ursula Vogt und Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter)



10:00- 16:30	Feldenkrais-Tageskurs	85,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn überflüssige Anstrengung weniger wird, und sich Bewegung wieder geschmeidig und verlässlich koordinieren lässt. Sie erfahren ein lebendiges Verständnis für sich selbst und können mehr ankommen bei sich selbst und in Ihrer Kraft. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, einfach etwas Neugierde mitbringen. Info & Anmeldung Elke Bruce Boye, [ebruceboye@web.de](mailto:ebruceboye@web.de) oder 089 508995. Mobil: 0151-515 500 69.

## Montag, 15. September

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

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

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

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

## Dienstag, 16. September

18:00- 19:00	Face Yoga	20,00 €
-----------------	-----------	------------

Lerne mit deinen eigenen Händen dein Gesicht besser kennen und bringe deine natürliche Schönheit wieder mehr zum Leuchten. Im Gesicht haben wir über 40 Muskeln, die direkt mit der Haut verbunden sind. Durch gezielte Anspannung von schlaffen Muskeln, bis hin zur Entspannung gestresster Muskeln, können wir auf natürliche Weise Falten minimieren, den Wangen- und Augenbereich straffen und die Konturen des Gesichts verbessern. Mit Michaela Haziri. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)



## Mittwoch, 17. September

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

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

## Donnerstag, 18. September

17:00- 19:00	Wildkräuter und Beeren verarbeiten	25,00 €
-----------------	------------------------------------	------------

Marmeladen und Beeren für den Winter verarbeiten. Mit Anneliese Stockinger. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter)

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

## Freitag, 19. September

09:00- 16:00	Lauftrainingstag für Laufeinsteiger und-Rückkehrer	90,00 €
-----------------	--	------------

Wir starten unseren Tag mit einem kleinen Warm up. Beim anschließenden Lauf ABC lernen Sie verschiedene Lauftechniken kennen und setzen diese gleich praktisch um. In der Mittagspause stärken wir uns mit kleinen Snacks und erkunden dann in einem lockeren Walk & Run die Laufstrecken rund um Bad Tölz. Immer wieder legen wir Pausen ein, um gezielte Hinweise zur Technik und Körperhaltung zu geben. Zum Abschluss gönnen wir unserem Körper beim Cool Down mit Yoga & Dehnübungen die wohlverdiente Entspannung. Anmeldung und weitere Infos unter: [www.bad-toelz.de/laufcamp](http://www.bad-toelz.de/laufcamp)

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühe- loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder Tel. 0151 - 51550069.

## Sonntag, 21. September

10:00- 13:00	Hilf dir selbst!	75,00 €
-----------------	------------------	------------

Finde heraus was es für Behandlungsmethoden gibt, wie Gua Sha, schröp- fen, Akupressur, Tapen, hot stone, heiße Rolle, Triggerpunkte, Geisterpunkte, etc. damit du dich besser in deinem Körper fühlst und nie mehr hilflos bist, wenn du nicht sofort einen Termin bei einem Arzt, Heilpraktiker oder Thera- peut bekommst. Die Methoden werden zum Mitmachen und ausprobieren vorgeführt. Info und Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter)

## Montag, 22. September

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

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Me- ditationen und andere Bewusst- seinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Ma- gie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/kraeuter.de](http://www.bad-toelz.de/kraeuter.de)



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

Die einfach auszuführenden Körper- übungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Ein- fluss auf unser gesamtes Wohlbefin- den. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: [elmal@online.de](mailto:elmal@online.de), Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



## Mittwoch, 24. September

15:00- 19:00	Vegane Ernährung richtig gemacht - 3 Tages Program (24.09., 25.09. und 26.09.)	169,00 €
-----------------	---	-------------

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

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 - 698532. [www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml](http://www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml)

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

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

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	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. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 - 698532. [www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml](http://www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml)

## Donnerstag, 25. September

09:00- 18:00	Vegane Ernährung richtig gemacht - 3 Tages Program (24.09., 25.09. und 26.09.)	169,00 €
-----------------	---	-------------

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

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

19:00- 20:00	Singgruppe	15,00 €
-----------------	------------	------------

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



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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de)

## Freitag, 26. September

09:00- 10:30	Vegane Ernährung richtig gemacht - 3 Tages Program (24.09., 25.09. und 26.09.)	169,00 €
-----------------	---	-------------

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



16:30- 18:00 Feldenkrais - nachmittags 13,00 €

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühe- loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.

10:00- 13:30 Yoga Koch-Event für Familien und Freunde 89,00 €

Kursleitung: Helena Neumeier. Preis 35,00 €/ Kids (ab 10 Jahren). Info- und Anmeldung: 01761 60 88 9 -36 oder mail: hn@neumeier.de

19:00- 20:30 Klangmeditation / Entspannung 29,00 €

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Erleben Sie, wie die Klänge eine ent- spannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de/0160-6728514.



## Montag, 29. September

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

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

19:00- 20:30 Lu Jong 20,00 €

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Me- dizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



## Dienstag, 30. September

09:00- 12:00 Kräuterführung Gaißbach 30,00 €

Entdeckungsreise in die Gaissacher Filzen zum Genießen, Innehalten und zur Ruhe kommen. Kräuterpädago- gin und Ernährungswissenschaftle- rin Angelika Spöri vermittelt beim Wandern praktisches Wissen über Wildkräuter, über ihre Wirkung und Zubereitung. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter



17:00- 19:00 Backen und Kochen mit Moor 18,00 €

Entdecke den Geschmack des Herbs- tes: Köstliche Gemüsecremesuppe mit Moorbrotwürfeln! Kommen Sie zu unserem Kochkurs und lernen Sie, wie Sie zwei köstliche Gemüse- cremesuppen zaubern – zum Beispiel eine cremige Kürbissuppe und eine frische Zucchinisuppe. Das Beson- dere: Dazu servieren wir knusprige, geröstete Moorbrotwürfel! Dazu erwartet Sie unser herbstliches Kräuter- getränk. Das Trinkmoor wird hierbei direkt im Moorbrot verbacken und verleiht dem Brot eine besondere Note. Tauche ein in die Welt der Aromen und genieße den Geschmack des Herbstes in jedem Biss! Melde dich jetzt an und werde zum Küchenprofi für herbstliche Genüsse. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/moor



## VORSCHAU AUF OKTOBER

01.10  
19:30 Uhr

### TriYoga-Atemübungen mit Meditation in 5 Einheiten

Erlerne in diesem Kurs die Grundlagen von verschiedenen Atemtechniken, die deinen Körper und Geist entspannen und beruhigen. Die Atemübungen führen dich über ein Konzentration Kriya in den gegenwärtigen Augenblick der Meditation. Der Kurs geht über 5 Einheiten, mittwochs 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr; 01.10./ 08.10./ 15.10./ 22.10./ 29.10. Anmeldung und weitere Infos über WhatsApp +49 171 3522157 oder Email: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) - Preis/TN € 80,00 (nur komplett buchbar). Kursleitung: Frau Adler.

26.10  
10:00 Uhr

### Räucherkräuter und Räuchern mit Margot Strötz

In diesem etwa einstündigen Vortrag geht es um das Thema Räucherkräuter und das Räuchern. Es werden verschiedene Pflanzen vorgestellt, die traditionell zum Räuchern verwendet werden, sowie deren mögliche Wirkungen und Anwendungsbereiche. Zusätzlich wird ein Überblick über die geschichtlichen Hintergründe und heutige Nutzung in unterschiedlichen Kontexten gegeben. Anmeldung: [sanne28283@googlemail.com](mailto:sanne28283@googlemail.com)

## VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler  
Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch  
Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



Kurbücherei  
Ludwigstraße 18

Fitnessraum

