



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

Angebote und Kurse unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg

vegan · nachhaltig · naturbewusst



Die vegane Tölzer Auszeit lädt in vielerlei Weise dazu ein, Neues auszuprobieren und sich schrittweise einem gesunden und bewussten Lebensstil zu nähern. Begleiten Sie uns auf einer Entdeckungsreise durch die vegane Küche und einem nachhaltigen und naturbewussten Lifestyle!

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



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	20
Veranstaltungsräume	21

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

10.04.
18:00 Uhr

Kochkurs: "Wildes Drei-Gänge Menü"

Egal, ob du ein erfahrener Koch oder ein neugieriger Anfänger bist, hier findest du genau das richtige Maß an Herausforderung und Spaß. Lass uns gemeinsam die Schätze der Natur entdecken und in köstliche Gerichte verwandeln, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machen! Mit Alexandra Winzenhöller. Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

13.04.
10:00 Uhr

Live Workshop „Frühlingsentgiftung“

In dem Workshop wird erklärt, wie man Oxymel selbst herstellen kann. Es werden Gemmomazerate (Essenzen) aus essbaren Knospen (Bärlauch, Brennnessel etc.) sowie Pestos und Entgiftungssmoothies vorgestellt. Eine Kräuterwanderung findet bei gutem Wetter draußen statt. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

24.04.
18:00 Uhr

Ayurvedisch kochen im Frühsommer

Wir kochen mit regionalem und saisonalem Bio-Gemüse vegetarische-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze und deren Wirkung kennen. Anschließend werden wir die zubereiteten Köstlichkeiten bei einem gemeinsamen Abendessen genießen. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen für eventuelle Reste und ggf. die eigenen Lieblingsmesser. Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Mit Caroline von Sigriz. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Dienstag, 01. April

09:00- 12:00	Detox Kochkurs	85,00 €
-----------------	----------------	------------

Mit einfachen, leckeren, vegetarischen und veganen Gerichten entgiften wir unseren Körper. Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz. Von Vorspeise bis Nachspeise alles ist möglich. Preis inkl. Lebensmittel. Info und Anmeldung bei Angelika Spöri: info@angelika-spoeri.de oder 0157 70 49 44 60.

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	13,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

17:45- 18:45	BM Beckenboden Fortgeschrittene	13,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

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

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

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 entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.



Mittwoch, 02. April

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

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

15:00-16:00 Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker 15,00 €

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg

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. 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-roswithariegel.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. Anmeldung: 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-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

Donnerstag, 03. April

17:00- Frühlingskräuter für die Brozeitküche 25,00
19:00 €

Wir verarbeiten Frühlingskräuter zu verschiedenen Aufstrichen und kleinen Snacks. Mit Anneliese Stockinger. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter

18:30- Spür deinen Körper & tanz dich frei 15,00
19:45 €

Wir tanzen uns durch die Welt mit Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern. Dabei bewegen wir uns intuitiv und frei und spüren in unseren Körper hinein. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

18:30- Yoga für Frauen I. 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 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

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

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

Freitag, 04. April

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

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Infos und Anmeldung: Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.



18:30-
20:00

Feldenkrais - abends

13,00
€

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Sonntag, 06. April

18:00-
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 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, 07. April

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

19:00-
21:30

team(s)work 1

In diesem Teil des sieben teiligen team(s)work-Kurses führt der Allgemeinarzt Thomas Maurer in das von ihm entworfene Präventions- und Achtsamkeits-Konzept ein. Hauptthemen im ersten Teil sind trinken und essen. Gesundes Trinkverhalten und der Einfluss des Essens auf unsere körperliche und seelische Gesundheit werden eindrücklich dargestellt und individuell reflektiert. Kontakt und Informationen unter: tho.maurer@web.de - Weitere Informationen auch unter teams-work.info - Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden. Weitere Termine: 12.05., 29.05.2025.



Dienstag, 08. April

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	13,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

17:45- 18:45	BM Beckenboden Fortgeschrittene	13,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

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

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 09. April

15:00- 16:00	Besserer Schlaf mit Atemtechniken	15,00 €
-----------------	-----------------------------------	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter 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. 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-roswithariegel.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. Anmeldung unter 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-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

Donnerstag, 10. April

15:30- 17:00	Heilkräuterführung mit Lesung	13,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Bei einer 45-minütigen Heilkräuterwanderung erfahren Sie einiges über die Heilwirkung der Kräuter am Wegesrand. Im Anschluss erwartet Sie eine Lesung aus dem Krimi "Genussvoller Tod am Tegernsee" von Birgit Mayr mit anschließender Kräuter Kulinarik. Treffpunkt: Kurbücherei. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

18:00- 21:00	Kochkurs: "Wildes Drei-Gänge Menü"	60,00 €
-----------------	------------------------------------	------------

Egal, ob du ein erfahrener Koch oder ein neugieriger Anfänger bist, hier findest du genau das richtige Maß an Herausforderung und Spaß. Lass uns gemeinsam die Schätze der Natur entdecken und in köstliche Gerichte verwandeln, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machen! Mit Alexandra Winzenhöller. Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

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

19:00- 20:00	Magische Kräuter	25,00 €
-----------------	------------------	------------

In dem Vortrag werden die Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern in der Magie und im Volksbrauch erklärt. Mit Zimt bringt man mehr Liebe ins Haus, mit Basilikum mehr Geld, die Rose von Jericho bringt Frieden ins Haus und die Dickblattgewächse und Weinraute wurden seit jeher für Schutz verwendet. Lerne die Kräuter für deinen Bedarf kennen. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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 bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

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

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

Freitag, 11. April

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

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

17:00- 19:00	Make-Up Kurs mit der Naturkosmetik "Nui"	30,00 €
-----------------	--	------------

Alle Make-up Schritte von einer Visagistin erlernen und ein eigenes, individuelles und natürliches Make-up kreieren. Mit Alexandra Greß. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg



18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	13,00 €
-----------------	----------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Info und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 12. April

10:00- 12:30	Natürlich Ostereier färben und Osternestchen basteln	25,00 €
-----------------	--	------------

Wir werden mit unterschiedlichen Pflanzen Ostereier bunt färben. Passend dazu, basteln wir Osternester aus Naturmaterialien. Kinder ab 8 Jahre. Anmeldung bis zum 05.04.2025 unter: www.bad-toelz.de/kraeuter

15:00- 18:00	Industriezuckerfreie & vollwertige Leckereien	70,00 €
-----------------	---	------------

Bitte mitbringen: Schürze, 3-4 Keksdosen/ Behälter. Evtl. Lebensmittelunverträglichkeiten/ Allergien im Vorfeld mitteilen. Mit Melanie Eben. 70 € p. P., Familien (1Erw., 1 Kind) 75 €. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Sonntag, 13. April

10:00- 13:00	Live Workshop „Frühlingsentgiftung“	75,00 €
-----------------	-------------------------------------	------------

In dem Workshop wird erklärt, wie man Oxymel selbst herstellen kann. Es werden Gemmomazerate (Essenzen) aus essbaren Knospen (Bärlauch, Brennnessel etc.) sowie Pestos und Entgiftungssmoothies vorgestellt. Eine Kräuterwanderung findet bei gutem Wetter draußen statt. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

Montag, 14. April

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

Dienstag, 15. April

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	13,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

17:45- 18:45	BM Beckenboden Fortgeschrittene	13,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

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

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 16. April

15:00- 16:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	15,00 €
-----------------	---	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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 unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

18:30- 19:30	Faszienstimulation	18,00 €
-----------------	--------------------	------------

Mit einfachem Faszientraining, Nervensystemregulation und Wissen zu mehr Beweglichkeit, Aufrichtung und seelischem Wohlbefinden. Anmeldung bei Susanne Brandl Mail: s.brandl@rebalancing-bewusst-sein.de oder Tel. 08046-188 38 94.

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 Roswitha Riepel, Tel. 08857 - 698532. www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

Donnerstag, 17. April

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

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

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

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

Freitag, 18. April

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

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	13,00 €
-----------------	----------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Montag, 21. April

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

Dienstag, 22. April

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	13,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

17:45- 18:45	BM Beckenboden Fortgeschrittene	13,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

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

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 23. April

15:00- 16:00	Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks	15,00 €
-----------------	--	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

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. Anmeldung unter 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-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

Donnerstag, 24. April

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

Die Lehre des Ayurveda ist über 5000 Jahre alt, übersetzt bedeutet Ayu = Leben und Veda = Wissen. Ziel ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gesund zu erhalten. Nach einer Einführung über das Grundwissen der ayurvedischen Lehre – u.a. basierend auf der Jahreszeit des Frühsommers „Grishma Ritu“ (für Neulinge und auch Erfahrene geeignet) kochen wir gemeinsam einfache und leckere Gerichte – den verschiedenen Doshas und der Jahreszeit entsprechend. Wir kochen mit regionalem und saisonalem Bio-Gemüse vegetarische-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze und deren Wirkung kennen. Anschließend werden wir die zubereiteten Köstlichkeiten bei einem gemeinsamen Abendessen genießen. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen für eventuelle Reste und ggf. die eigenen Lieblingsmesser. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

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

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 bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

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

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

Freitag, 25. April

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

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	13,00 €
-----------------	----------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.

Samstag, 26. April

15:00- 18:00	Industriezuckerfreie & vollwertige Leckereien	70,00 €
-----------------	---	------------

Bitte mitbringen: Schürze, 3-4 Keksdosen/ Behälter. Evtl. Lebensmittelunverträglichkeiten/ Allergien im Vorfeld mitteilen. VIZ Lehrkücke. Mit Melanie Eben. 70 € p. P., Familien (1Erw., 1 Kind) 75 €. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Montag, 28. April

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

Dienstag, 29. April

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	13,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

17:45- 18:45	BM Beckenboden Fortgeschrittene	13,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

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

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	13,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

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 entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Mittwoch, 30. April

12:00	Walpurgisnacht für Kräuterhexen der Zeuzeit oder die, die es werden wollen (30.04.+01.05.)	200,00 €
-------	--	-------------

Zwei zauberhafte Tage in einer altehrwürdigen Hütte am Rande eines verwunschenen Waldes. Nach einer kleinen Stärkung, begeben wir uns auf eine Wanderung mit den Augen einer „Kräuterhexe“ um Wildkräuter genauer kennenzulernen. Mit den gesammelten Kräutern zaubern wir am Lagerfeuer ein leckeres Abendessen. Bei einem kleinen Nachtspaziergang hören wir spannende Geschichten und Mythen rundum die Walpurgisnacht. Höchstteilnehmer 6, Anmeldeschluss 16.04.2025 (inkl. Verpflegung). Anmeldung und Informationen unter: www.bad-toelz.de/kraeuter

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. 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

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. Anmeldung unter 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

VORSCHAU

AUF MAI

07.05
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 unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

15.05
19:00 Uhr

Natürliche Notfallmedizin

Notfallmedizin aus natürlichen Mitteln umfasst die Anwendung von Kräutern, Essenzen und anderen natürlichen Substanzen, um akute Gesundheitsprobleme zu behandeln. Diese Ansätze zielen darauf ab, schnelle Linderung zu bieten. Notfallmedizin sollte man als Ersthelfer immer in einer Tasche dabei haben. Anmeldung unter: www.bad-toelz.de/kraeuter

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

