

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
September 2023



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

Angebote und Kurse übers
Jahr finden Sie unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg
vegan · nachhaltig · naturbewusst

Für eine begrenzte Zeit auf tierische Lebensmittel verzichten,
nachhaltiges Leben ausprobieren, gemeinsam kochen,
sporteln, kräuterwandern und vieles mehr.
Ausprobieren und inspirieren lassen!

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfer-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41 / 78 67 - 52, toelzerveg@bad-toelz.de
www.bad-toelz.de/toelzerveg



Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz. Haben Sie Interesse an Gesundheit? Kommen Sie doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf Sie. Das VitalZentrum ist für Gäste und Einheimische eine erste Anlaufstelle, wenn es um Prävention und Lebensstilveränderung geht. Tanken Sie in schönem Ambiente neue Lebensenergie, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Wöchentliche Veranstaltungen	14
Vorschau	16
Veranstaltungsräume	17

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

12.09.
14:00 Uhr

Badespaß selbst gemacht

Verwandle dein Badezimmer in ein giftfreies Wohlfühl-SPA at Home. Mit der Kraft der ätherischen Öle kreierte deinen Badewannengenuss, Duschpeeling, Honigmaske oder Gutes für die Füße. Kosten inkl. Materialien und Rezeptur, Mindestteilnehmerzahl: 4. Anmeldung bei Christa Opitz-Böhm unter christa@opitz-boehm.de oder 08171 - 348237. Weiterer Termin: 16.09.

18.09.
19:00 Uhr

Intoleranzen, Allergien, Hautprobleme - Hauptursache Darm

Welche Rolle spielt der Darm und wie kann ich diese Beschwerden gezielt mit einer Ernährungsumstellung steuern? Welche Rolle spielen die verarbeiteten Lebensmittel? Wie kann ich problematische Zutaten in Lebensmitteln erkennen und vermeiden?



Ein Vortrag über die Zusammenhänge und die vielfältige Auswirkung einer nicht intakten Darmflora.

Anmeldung: Ursula Schöller unter praxis@gesund-mit-ernaehrung.de.

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Samstag, 02. September

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder Info.waldundwiesenwichtel@gmx.de. Ort: Kurbücherei Fitnessraum U.G.

Montag, 04. September

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

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

Dienstag, 05. September

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

Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514. Kurbücherei - Fitnessraum U.G.

Mittwoch, 06. September

18:00 - 21:00	TriYoga® - flow&move
------------------	---------------------------------

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 oder 0171 - 3522157.

Donnerstag, 07. September

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

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. Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Samstag, 09. September

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr!

Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder Info.waldundwiesenwichtel@gmx.de. Ort: Kurbücherei Fitnessraum U.G.

09:30 - 11:00	TriYoga® - flow&move
------------------	---------------------------------

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

Sonntag, 10. September

17:30 - 19:00	TriYoga® - flow&move
------------------	---------------------------------

Heute 90 Min. Relax-Flow: TriYoga® Flow zum Wochenendausklang zur absoluten Entspannung mit sanften Atemfluss-Techniken und Meditation. Einfach nur genießen und relaxen. Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Montag, 11. September

19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.



Dienstag, 12. September

14:00 -
17:00

Badespaß selbst gemacht

49,00
€

Verwandle dein Badezimmer in ein giftfreies Wohlfühl-SPA at Home. Mit der Kraft der ätherischen Öle kreiere deinen Badewannengenuss, Duschpeeling, Honigmaske oder Gutes für die Füße. Kosten inkl. Materialien und Rezeptur, Mindestteilnehmerzahl: 4 Anmeldung unter christa@opitz-boehm.de oder 08171 - 348237.

16:30 -
17:30

Beckenboden-Anfängerkurs

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

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

19:00 -
20:30

Klangmeditation / Entspannung

25,00
€

Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514. Kurbücherei - Fitnessraum U.G.

Mittwoch, 13. September

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
21:00

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne



Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® 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. 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 0171 - 3522157.

Donnerstag, 14. September

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Samstag, 16. September

09:00 - **KinderYoga** 10,00
10:00 €

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder Info.waldundwiesenwichtel@gmx.de

Ort: Kurbücherei Fitnessraum U.G.

14:00 - **Badespaß selbst gemacht** 49,00
17:00 €

Verwandle dein Badezimmer in ein giftfreies Wohlfühl-SPA at Home. Mit der Kraft der ätherischen Öle kreiere deinen Badewannengenuss, Duschpeeling, Honigmaske oder Gutes für die Füße. Kosten inkl. Materialien und Rezeptur, Mindestteilnehmerzahl: 4. Anmeldung bei Christa Opitz-Böhm unter christa@opitz-boehm.de oder 08171 - 348237.

Montag, 18. September

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

19:00 - **Intoleranzen, Allergien, Hautprobleme - Hauptursache Darm** 10,00
20:00 €

Welche Rolle spielt der Darm und wie kann ich diese Beschwerden gezielt mit einer Ernährungsumstellung steuern? Welche Rolle spielen die verarbeiteten Lebensmittel? Wie kann ich problematische Zutaten in Lebensmitteln erkennen und vermeiden? Ein Vortrag über die Zusammenhänge und die vielfältige Auswirkung einer nicht intakten Darmflora. Infos und Anmeldung: Ursula Schöller unter praxis@gesund-mit-ernaehrung.de.

Dienstag, 19. September

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

Anmeldung: Yvonne Heidl: info@physio-heidl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

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

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

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

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. Kurbücherei - Fitnessraum U.G.

Mittwoch, 20. September

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
21:00

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga®-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 0171 - 3522157.

Donnerstag, 21. September

18:00 - **Singgruppe** 13,00
19:00 €

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel.: 0160 - 6728514. Kurbücherei Fitnessraum U.G.

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

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

Samstag, 23. September

09:00 - **KinderYoga** 10,00
10:00 €

Für Kinder ab 1 Jahr! Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder Info.waldundwiesenwichtel@gmx.de Ort: Kurbücherei Fitnessraum U.G.

Naturverbindung und Märchen im Jahreskreis 15,00
€

Rund um die Jahreskreisfesten kommen wir zusammen und lassen uns ein auf die Qualität der Zeit in der Natur. Nichts bleibt gleich, alles ist im Prozess, im Wandel und für alles gibt es den rechten Zeitpunkt. Im Kreise Gleichgesinnter gehen wir hinaus und kommen wieder im wertschätzenden Austausch zusammen, begleitet von ausgewählten Märchen und kreativen Impulsen und Übungen. Infos: Ursula Stroux unter 0173-8464756 oder ursula@achtsame-baerin.org.

Sonntag, 24. September

10:00 - **Feldenkrais-Themensonntag** 80,00
16:30 €

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit vertrauter zu werden mit uns und unserem Organismus. Wie wir über das Probieren mit Bewegungen Veränderungen erleben, überraschende Wege der Leichtigkeit erfahren und mehr ankommen bei uns und in unserer Kraft. Fragen und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Tel. 089 508995.



Montag, 25. September

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

Dienstag, 26. September

16:30 - **Beckenboden-Anfängerkurs**

Anmeldung: Yvonne Heigl: info@physio-heigl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

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

Anmeldung: Yvonne Heigl: info@physio-heigl.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. Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514. Kurbücherei - Fitnessraum U.G.

19:00 -
21:00

Team(s)work

280,00
€

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 bereichert. Kontakt: Dr. Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Mittwoch, 27. September

18:00 -
19:30

Hatha Yoga Kurs I.

15,00
€

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 -
21:00

TriYoga® - flow&move

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 0171 - 3522157.

Donnerstag, 28. September

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). 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, 29. September

16:30 -
18:00

Die Feldenkrais-Methode -

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, 30. September

09:00 -
10:00

KinderYoga

10,00
€

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr!
Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis.
Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder Info.waldundwiesenwichtel@gmx.de.

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Montags, ab 04. September

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

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

Donnerstags, ab 07. September

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). 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

Dienstags, ab 12. September

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.

Samstags, ab 02. September

09:00 -
10:00

BM Balance Beckenbodenkurs

12,00
€

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr!
Kursleiterin: Madeleine Gericik, Heilpädagogische Praxis.
Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder Info.waldundwiesenwichtel@gmx.de.



VORSCHAU

AUF OKTOBER

04.10.
19:00 Uhr

Eine Stunde Volksheilkunde Der Biergartenbaum, die Rosskastanie

In meiner Vortragsreihe habe ich für den jeweiligen Abend stets eine besondere Pflanze herausgesucht, die uns überall begegnet, von der wir aber dennoch so wenig wissen. – Heute: Die Rosskastanie. Ich stelle sie in einem ausführlichen Pflanzen-Portrait vor - Ihre Geschichte, ihre Verwendung in der Volksheilkunde und natürlich auch unsere heutigen Anwendungsmöglichkeiten



werden beleuchtet. Dabei gehe ich auf die medizinische Verwendung, auf die kulinarische Verwendung und auch auf die kosmetischen Verwendungsmöglichkeiten ein. Mit dem erworbenen Wissen - und natürlich mit unserer Pflanze als Hauptzutat - stellen wir als i-Tüpfelchen an diesem Abend ein einfaches, aber pfiffiges Produkt her. Anmeldung: 0174 3158901 oder alexandra.winzenhöller@yahoo.de.

13.10.
13:00 Uhr

Wildkräuterkochkurs

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



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

