

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

# VERANSTALTUNGEN



Termine  
August 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. 0 80 41 / 78 67 - 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
Vorschau	16
Veranstaltungsräume	17

## UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

---

AB  
01.08.

### Fit im Park

Weitere Informationen finden Sie auf der Web-Seite der Stadt Bad Tölz unter [www.bad-toelz.de/fitimpark](http://www.bad-toelz.de/fitimpark). Ohne Anmeldung (einfach mitmachen).



05.08.  
19:00 Uhr

### Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

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. Weitere Termine 12.08. und 26.08.24.



Preis pro TN 18 €/10 Einheiten /160 €.Anmeldung bei Elke Malik: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

---

## VERANSTALTUNGEN NACH TAG

### Donnerstag, 01. August

10:00- 11:00	Freier Tanz & Bewegung für Kinder ab 8 Jahren	15,00 €
-----------------	---	------------

Gemeinsam durch den Saal wirbeln. Du bewegst dich gerne und hast Freude an der Musik und am Rhythmus? Dann bist du hier genau richtig! Wir bewegen und tanzen zu Musik aus aller Welt so wie es uns gefällt, ohne feste Schrittabfolge. Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam durch den Saal zu wirbeln....bring gerne Wasser zum Durstlöschen und bequeme Kleidung mit. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://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](mailto: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](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

### Freitag, 02. August

09:00- 11:00	Kneippsche Heilkräuter-Wanderung	30,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Die Wanderung beginnt am Fuße des Blombergs, vorbei an artenreichen Wiesen, hin zu einem idyllisch gelegenen Natur-Kneippbecken. Wer mag (optional): Gemütliche Einkehr und Zubereitung eines Kräuterrezepts zum Mitnehmen. Start: Blomberg Parkplatz. Kursleitung: Alexandra Winzenhöller. Mit Workshop 40,00 €. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

18:00-  
19:00

Yin Yoga im Rosengarten

12,00  
€

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der für jedes Erfahrungslevel geeignet ist. Es konzentriert sich auf das lange Halten (3 bis 5 Minuten) der Positionen um in tiefere Muskel und Gewebeschichten vorzudringen. Ein Großteil der Haltungen werden liegend oder sitzend ausgeführt. Der Körper wird optimal gedehnt und ausgerichtet, tiefer gelegene Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Meine Stunden möchte ich auf der chinesischen 5-Elemente-Lehre aufbauen. Hierzu bieten sich die Jahreszeiten gut an. Kursleitung: Monika Mayer. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Samstag, 03. August

---

10:00-  
12:00

Kreative Naturzeit

40,00  
€

Meditativ, kreativ & achtsam in der Natur. Wir verbringen gemeinsam Zeit in der Natur - meditativ, kreativ & achtsam. Mit Hilfe von unterschiedlichen Übungen verbinden wir uns mit uns selbst und der Natur und werden künstlerisch kreativ. Laß dich überraschen, welche Kunstwerke dabei entstehen werden. Für alle, die gerne mal vom Alltagsstress und Trott abschalten und ihre Zeit bewußt anders verbringen möchten. Bitte wettergerechte Kleidung sowie Brotzeit/ Getränk mitbringen. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Montag, 05. August

---

17:30-  
18:30

Tanz der Welten – tanz Dich frei

15,00  
€

Wir tanzen uns durch die Welt mit Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern. Dabei bewegen wir uns intuitiv und frei und spüren in unseren Körper hinein. Die eigene Körperwahrnehmung und das Fühlen & sich Ausdrücken sind zentrale Elemente, es gibt keine vorgegebene Schritte oder Choreographien. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).



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

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

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

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

---

## Dienstag, 06. August

---

17:30- 18:30	Fit im Park - Kraft & Ausdauer - Fitnessparcours	frei
-----------------	--	------

Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und dem Athletiktraining. Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimark](http://www.bad-toelz.de/fitimark).

---

## Mittwoch, 07. August

---

09:20- 10:20	Fit im Park - Energie & Entspannung - Qi Gong	frei
-----------------	---	------

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimark](http://www.bad-toelz.de/fitimark).

13:00- 16:00	Kneipp - by Nature	35,00 €
-----------------	--------------------	------------

Bei einem achtsamen Spaziergang entlang der Isar lernen wir saisonale Kräuter und Heilpflanzen kennen, gehen barfuß über Isarkiesel und nutzen die Isar als natürliches Kneippbecken. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kneipp](http://www.bad-toelz.de/kneipp).



17:00- 17:45	Meditation mit Pferden	25,00 €
-----------------	------------------------	------------

Lass Dich verzaubern von der heilsamen Kraft der Pferde. Lass Dich von der heilsamen Kraft der Pferde mitreißen und fühle wie Dich die sanften Tiere in dem Moment verweilen lassen. All die Belastungen des Alltags werden mit ihrem Atem weit weg getragen, so dass Platz für neue Energie geschaffen wird. Hier darfst Du einfach sein! Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

18:00- 19:30	Kräuterspaziergang am Abend	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! "Sammel-Regeln" und Tipps zur Anwendungsweise und Wirkung von Kräutern. Mit Ursula Vogt und Alexandra Winzenhöller. Treffpunkt: Ecke Ludwig-Thoma-Str./Theodor Körner Straße, Bad Tölz. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/Kraeuter](http://www.bad-toelz.de/Kraeuter).

18:00-19:15 19:45-21:00	TriYoga® - flow&move	20,00 €
----------------------------	----------------------	------------

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Stärke hier weiter deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

---

## Donnerstag, 08. August

---

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter unter Tel.: 0152 - 29578818 oder per E-Mail unter [kontakt@anjali-yoga.de](mailto: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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).



---

## Samstag, 10. August

---

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! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik. Anmeldung und Infos unter Tel.: 0151 - 15109159 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).



---

## Sonntag, 11. August

---

14:00-  
18:00

Kräuterspaziergang und Workshop "Kräuterweihe"

40,00  
€

Während eines ausgiebigen Kräuterspazierganges durch die Wälder und Wiesen werden wir heimische Wildpflanzen und ihre Bedeutung im Kräuterbuschn kennenlernen. Im Anschluss könnt Ihr für Euch entscheiden, welche Kräuter Ihr in den Kräuterbuschn binden möchtet. Nicht zu kurz kommen an diesem Tag Entspannung, innere Einkehr sowie Geschichten und Legenden rund um die Kräuter des Frauendreißigers. Mit Andrea Winkler. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Montag, 12. August

---

19:00-  
20:00

Blockaden lösen und neues wagen

20,00  
€

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



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

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Durch Position, fließender Bewegung und rhythmischer Atmung wird die Wirbelsäule sanft unterstützt und Blockaden lösen sich nach und nach. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

---

## Dienstag, 13. August

---

17:30- 18:30	Fit im Park - Kraft & Ausdauer - Fitnessparcours	frei
-----------------	--	------

Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und dem Athletiktraining. Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimpark](http://www.bad-toelz.de/fitimpark).

---

## Mittwoch, 14. August

---

09:20- 10:20	Fit im Park - Energie & Entspannung - Qi Gong	frei
-----------------	---	------

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimpark](http://www.bad-toelz.de/fitimpark).

10:00- 11:00	Freier Tanz & Bewegung für Kinder ab 8 Jahren	15,00 €
-----------------	---	------------

Gemeinsam durch den Saal wirbeln. Du bewegst dich gerne und hast Freude an der Musik und am Rhythmus? Dann bist du hier genau richtig! Wir bewegen und tanzen zu Musik aus aller Welt so wie es uns gefällt, ohne feste Schrittabfolge. Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam durch den Saal zu wirbeln....bring gerne Wasser zum Durstlöschen und bequeme Kleidung mit. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

18:00-19:15 19:45-21:00	TriYoga® - flow&move	20,00 €
----------------------------	----------------------	------------

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Stärke hier weiter deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

## Donnerstag, 15. August

09:00- 13:00	Kräuterspaziergang und Workshop "Kräuterweihe"	40,00 €
-----------------	--	------------

Während eines ausgiebigen Kräuterspazierganges durch die Wälder und Wiesen werden wir heimische Wildpflanzen und ihre Bedeutung im Kräuterbuschn kennenlernen. Im Anschluss könnt Ihr für Euch entscheiden, welche Kräuter Ihr in den Kräuterbuschn binden möchtet. Nicht zu kurz kommen an diesem Tag Entspannung, innere Einkehr sowie Geschichten und Legenden rund um die Kräuter des Frauendreißigers. Mit Andrea Winkler. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).



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](mailto: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](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

## Samstag, 17. August

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. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik. Anmeldung: Tel. 0151 - 15109159 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).

---

## Montag, 19. August

---

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

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

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. Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Dienstag, 20. August

---

17:30- 18:30      Fit im Park - Kraft & Ausdauer - FIT      frei

Funktionelles Training, kombiniert mit Intervall Training. Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimpark](http://www.bad-toelz.de/fitimpark).



---

## Mittwoch, 21. August

---

09:20- 10:20      Fit im Park - Energie & Entspannung - Qi Gong      frei

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimpark](http://www.bad-toelz.de/fitimpark).

13:00- 16:00      Kneipp - by Nature      35,00 €

Bei einem achtsamen Spaziergang entlang der Isar lernen wir saisonale Kräuter und Heilpflanzen kennen, gehen barfuß über Isarkiesel und nutzen die Isar als natürliches Kneippbecken. Die Vitalorte "Isarsteg" und "Kalvarienberg" laden zu einer kleinen Meditation ein. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kneipp](http://www.bad-toelz.de/kneipp).

18:00-19:15 TriYoga® - flow&move  
19:45-21:00

20,00  
€

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

---

## Donnerstag, 22. August

---

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. 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  
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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, 23. August

---

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

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. Für Ihre individuelle Konstitution erhalten Sie Empfehlungen, welche Lebensmittel in Ihrem Fall besonders geeignet sind und wie Sie sie optimal kombinieren. Kursleitung: Birgit Tohermes. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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

65,00  
€

Die Lehre des Ayurveda vermittelt uns, entsprechend der verschiedenen Jahreszeiten, unseren Körper und unsere Seele optimal mit den Nahrungsmitteln, die unserem persönlichen Dosha entsprechen, zu versorgen. Wir kochen mit regionalem Bio-Gemüse vegetarisch-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze kennen. Bitte mitbringen: Schürze. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Samstag, 24. August

---

10:00- 14:30	Von der Achtsamkeit zum SelbstBEWUSST-sein	45,00 €
-----------------	--	------------

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Meditationstechniken darf an einem heilsamen Ort in der Natur innegehalten und das Erlebte integriert werden. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Montag, 26. August

---

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

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

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

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Preis pro TN 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

---

## Dienstag, 27. August

---

17:30- 18:30	Fit im Park - Kraft & Ausdauer - Fitnessparcours	frei
-----------------	--	------

Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und dem Athletiktraining. Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimark](http://www.bad-toelz.de/fitimark).

---

## Mittwoch, 28. August

---

09:20- 10:20	Fit im Park - Energie & Entspannung - Yoga	frei
-----------------	--	------

Bewegungsflows die aus Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen bestehen und ganzheitlicher Energiearbeit mit dem Körper (im Stehen und auf Matte/Handtuch). Weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/fitimark](http://www.bad-toelz.de/fitimark).

18:00-19:15 TriYoga® - flow&move  
19:45-21:00

20,00  
€

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Stärke hier weiter deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

---

## Donnerstag, 29. August

---

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. Anmeldung: 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  
€

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. Anmeldung: Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

---

## Samstag, 31. August

---

10:00-  
16:30

Der Kompass in Dir

95,00  
€

Der richtige Weg zu Deinem Ziel liegt in Dir selbst. In diesem einzigartigen Kurs laden wir Dich dazu ein, die Wege zu Deinen Zielen intuitiv zu erschließen. In praktischen Übungen hast Du die Möglichkeit, in Dir die Antwort auf die Frage „wie schaffe ich das nur“ zu finden. Keiner weiß es so gut, wie Dein innerer Kompass, wie Du Dein Ziel erreichst! Es sind keinerlei Pferdekennnisse notwendig, es wird nicht geritten. Ein jeder wird sanft an die Tiere ran geführt und kann seinen eigenen Abstand bestimmen. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerverg](http://www.bad-toelz.de/toelzerverg).

## AUF SEPTEMBER

12.09  
18:00 Uhr

### Singgruppe

---

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.



22.09  
10:00 Uhr

### Feldenkrais-Themensonntag

---

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit für sich selbst - und entdecken Sie Ihre Freude an Bewegung! Wie wir uns im Alltag bewegen ist uns oft gar nicht bewusst. Dabei steckt in jeder kleinsten Regung großes Potential. Lassen Sie sich überraschen. Eine Sequenz werden wir dem Kiefer widmen. Wenn dort das Halten weniger werden kann, wird sich das erleichternd und wohltuend auf den ganzen Körper auswirken. Der Tageskurs findet im Vitalzentrum in der Ludwigstrasse 18 a von 10 - 16.30 Uhr (mit Mittagspause) statt und kostet 80 €. Leitung: Elke Bruce Boye 089 / 508995 oder [ebruceboye@web.de](mailto:ebruceboye@web.de).





# VERANSTALTUNGSRÄUME

## Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-  
raum



Entspannung-  
raum



## Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-  
blick



Lehrküche



## Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

