

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
Oktober 2024

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

Angebote und Kurse übers
Jahr finden Sie unter:
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



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	22
Veranstaltungsräume	23

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

05.10.
09:00 Uhr

KinderYoga

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 Gericik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

19.10.
10:00 Uhr

Workshop Hausreinigung und Schutz (Räuchern)

Räucherkräuter werden oft für ihre aromatischen und energetischen Eigenschaften verwendet und beim Räuchern eingesetzt, um eine angenehme Duftatmosphäre zu schaffen oder spirituelle Rituale zu begleiten. Beim Räuchern werden getrocknete Kräuter auf glühender Kohle oder in speziellen Räucherstövchen platziert, um den Rauch freizusetzen, der dann den Raum mit dem Duft der Kräuter erfüllt. In dem Vortrag werden Räucherkräuter erklärt und was man wann verwenden sollte. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/Kraeuter.



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Dienstag, 01. Oktober

16:30-17:30 **BM Beckenboden Anfängerkurs** 13,00 €

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung bei Yvonne Heinel unter info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45-18:45 **BM Kräftigung Beckenboden** 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**

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. 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.

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

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Die Klang-Entspannung umfasst eine gesprochene Meditation, untermalt mit verschiedenen Instrumenten wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen, Koshi, Theta,



Drum usw.. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Mittwoch, 02. Oktober

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.

Donnerstag, 03. Oktober

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, 04. Oktober

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

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

17:00- 21:00	DaWinzi`s Wildkräuter Kochkurs	75,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

Genuss und Heilkunde - Hand in Hand, in jedem Bissen, ein wohltuendes Band. Ausgefallene Rezepte – vegan, saisonal und fein, zum sofort Genießen und zur Bevorratung Daheim. Kochkurs im Anschluss an eine kurze Wildkräuterführung. Es wird das Wissen der Wildkräuterführung aufgegriffen und in leckere Rezepte umgesetzt. Einen Teil verköstigen wir vor Ort, wir stellen aus den saisonalen Wildkräutern/Wildfrüchten aber auch haltbare Produkte her, die mit nach Hause genommen werden dürfen. Kursleitung: Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

17:00- 20:30	Der Traum vom Einschlafen	35,00 €
-----------------	---------------------------	------------

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

Samstag, 05. Oktober

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, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos: Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

Sonntag, 06. Oktober

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.

Montag, 07. Oktober

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. Anmeldung unter 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.

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.



19:00- 21:00 Team(s)work 280,00 €

Team(s)work ist ein umfassendes Gesundheitspräventions- und Achtsamkeitsprogramm. Angefangen von unseren Grundbedürfnissen (Essen, Trinken, Atmen, Bewegung, Schlaf) spannt es den Bogen zu unserer sozialen Verbundenheit, zur Orientierung in der Lebensphase und den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen. Der Kurs erstreckt sich jeweils Dienstags über 7 Abende + 1 Vertiefungsabend. Der Preis von 280,00 € ist für 8 Abende. Bequeme Kleidung, Getränk und Schreibutensilien sind mitzubringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel. 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 08. Oktober

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45- 18:45	BM Kräftigung Beckenboden	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	
-----------------	-----------------------------	--

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. 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. Oktober

	Vegane Ernährung richtig gemacht - 3-Tages-Programm (09.-11.10.)	233,00 €
--	---	-------------

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. Kursleitung: Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

17:00- 18:30	Hatha Yoga Kurs	25,00 €
-----------------	-----------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotenzial, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung: Tel. 08857 - 698532. Nähere Infos: www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml.

Donnerstag, 10. Oktober

17:30- 19:00	Vegetarischer Kochkurs "Herbststimmung"	29,00 €
-----------------	---	------------

In diesem Kochkurs werden traditionelle Rezepte einfach und gesund in vegane oder vegetarische Gerichte umgewandelt und auch noch so, dass sie gut schmecken! Für alle Foodies und alle, die es werden wollen. Kursleitung: Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz/toelzerveg.

18:00- 19:00	Singgruppe	13,00 €
-----------------	------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

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, 11. Oktober

09:00- 12:00	Wildkräuterführung "Tölz"	30,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Auf unserer Entdeckungsreise in Bad Tölz mit der Kulisse auf die vor uns liegenden oberbayerischen Berge zeigt Ihnen, Angelika Spöri, Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin, alles rund um die Wildkräuter, wie wir sie erkennen können, was sie uns kulinarisch bieten und was die Volksmedizin wusste. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.

13:00- 16:00	Wildkräuterkochkurs	85,00 €
-----------------	---------------------	------------

Pure Kraft aus der heimischen Natur. Alles hat seine (Jahres)Zeit. Regional und saisonal mit Wildkräutern kochen. Von Vorspeise bis Nachtisch ein Genuss. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

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

18:00- 21:00	Sündhaft zarte Haut mit biblischen Heilpflanzen	55,00 €
-----------------	---	------------

Anti-Aging vom Feinsten. Natürlich – nachhaltig - lebendig! Die Grüne Kosmetik ist die natürlichste und nachhaltigste Form der Naturkosmetik, sie richtet sich nach der Saisonalität und nutzt ausschließlich regionale Zutaten. Grüne Kosmetik® ist zu 100% Bio, 100% Pur! = frei von Zusatzstoffen-, ist veggi/vegan und vom Baby bis zum Senior - für jeden Hauttyp - geeignet. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Samstag, 12. Oktober

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, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung: Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

09:00- 12:00	Sündhaft zarte Haut mit biblischen Heilpflanzen	55,00 €
-----------------	---	------------

Anti-Aging vom Feinsten. Natürlich – nachhaltig - lebendig! Die Grüne Kosmetik ist die natürlichste und nachhaltigste Form der Naturkosmetik, sie richtet sich nach der Saisonalität und nutzt ausschließlich regionale Zutaten. Grüne Kosmetik® ist zu 100% Bio, 100% Pur! = frei von Zusatzstoffen-, ist veggi/vegan und vom Baby bis zum Senior - für jeden Hauttyp - geeignet. Sie nährt und pflegt die Haut, macht sie widerstandsfähiger und SCHÖN. Wir starten für die Ernte mit einer kurzen Kräuterführung zu den Kräutern, die wir anschließend als Kosmetik verarbeiten wollen. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Montag, 14. Oktober

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.

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, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

19:00- 21:00	Team(s)work	280,00 €
-----------------	-------------	-------------

Team(s)work ist ein umfassendes Gesundheitspräventions- und Achtsamkeitsprogramm. Angefangen von unseren Grundbedürfnissen (Essen, Trinken, Atmen, Bewegung, Schlaf) spannt es den Bogen zu unserer sozialen Verbundenheit, zur Orientierung in der Lebensphase und den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen. Der Kurs erstreckt sich jeweils Dienstags über 7 Abende + 1 Vertiefungsabend. Der Preis von 280,00 € ist für 8 Abende. Bequeme Kleidung, Getränk und Schreibutensilien sind mitzubringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel. 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 15. Oktober

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinel unter info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45- 18:45	BM Kräftigung Beckenboden	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

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. 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. Oktober

17:00- 18:30 Hatha Yoga Kurs 25,00 €

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotenzial, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Einstieg jederzeit möglich. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml.

Donnerstag, 17. Oktober

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 Runen 10,00 €

Runen sind Schriftzeichen, die in verschiedenen germanischen Kulturen verwendet wurden, insbesondere von den alten Germanen. Sie haben symbolische und mystische Bedeutungen, wurden jedoch auch in praktischen Anwendungen wie der Kennzeichnung von Gegenständen oder dem Verfassen von Inschriften genutzt. In dem Vortrag wird gezeigt, wie man sie für sich heute noch nutzen kann. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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. Oktober

09:00- 12:00	Wildkräuterführung "Gaissacher Filzen"	30,00 €
-----------------	--	------------

Vor der Kulisse der oberbayerischen Berge führt die Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin Angelika Spöri durch die Welt der Wildkräuter: Wie können wir sie erkennen, was bieten sie uns kulinarisch und was weiß die Volksmedizin über sie. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

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

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. So kann man Nahrung auch als Medizin begreifen. Wir möchten nicht nur das Grundwissen der ayurvedischen Lehre vermitteln, sondern auch anhand von einfachen und leckeren Gerichten, die wir gemeinsam kochen werden, den Weg zu einer individuellen, guten körperlichen und zufriedenen seelischen Konstitution vermitteln. Wir kochen mit regionalem Bio-Gemüse vegetarisch-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze kennen. Bitte mitbringen: Schürze. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Samstag, 19. Oktober

10:00- 12:00	Workshop Hausreinigung und Schutz (Räuchern)	65,00 €
-----------------	--	------------

Räucherkräuter werden oft für ihre aromatischen und energetischen Eigenschaften verwendet und beim Räuchern eingesetzt, um eine angenehme Duftatmosphäre zu schaffen oder spirituelle Rituale zu begleiten. Beim Räuchern werden getrocknete Kräuter auf glühender Kohle oder in speziellen Räucherstövchen platziert, um den Rauch freizusetzen, der dann den Raum mit dem Duft der Kräuter erfüllt. In dem Vortrag werden Räucherkräuter erklärt und was man wann verwenden sollte. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

15:00- 18:00	Wild trifft auf Wildkräuter	49,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

Wir kochen mit den Schätzen des Herbstes aus der Natur. Kochkurs mit Anneliese Stockinger. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Sonntag, 20. Oktober

18:00- 19:30	Klangmeditation / Entspannung	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Montag, 21. Oktober

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.

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

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

19:00-
21:00

Team(s)work

280,00
€

Team(s)work ist ein umfassendes Gesundheitspräventions- und Achtsamkeitsprogramm. Angefangen von unseren Grundbedürfnissen (Essen, Trinken, Atmen, Bewegung, Schlaf) spannt es den Bogen zu unserer sozialen Verbundenheit, zur Orientierung in der Lebensphase und den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen. Der Kurs erstreckt sich jeweils Dienstags über 7 Abende + 1 Vertiefungsabend. Der Preis von 280,00 € ist für 8 Abende. Bequeme Kleidung, Getränk und Schreibutensilien sind mitzubringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel. 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 22. Oktober

16:30-
17:30

BM Beckenboden Anfängerkurs

13,00
€

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45-
18:45

BM Kräftigung Beckenboden

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

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. 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, 23. Oktober

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. 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. Der behutsame Einsatz von Hilfsmittel, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützen dich in deinen Yogapositionen. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

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

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. 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. Der behutsame Einsatz von Hilfsmittel, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützen dich in deinen Yogapositionen. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 24. Oktober

18:00- 19:00	Singgruppe	13,00 €
-----------------	------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

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, 25. Oktober

16:30- 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	12,00 €
-----------------	--	------------

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

Samstag, 26. Oktober

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, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung unter Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

Montag, 28. Oktober

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. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de.

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, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

19:00- 21:00	Team(s)work	280,00 €
-----------------	-------------	-------------

Team(s)work ist ein umfassendes Gesundheitspräventions- und Achtsamkeitsprogramm. Angefangen von unseren Grundbedürfnissen (Essen, Trinken, Atmen, Bewegung, Schlaf) spannt es den Bogen zu unserer sozialen Verbundenheit, zur Orientierung in der Lebensphase und den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen. Der Kurs erstreckt sich jeweils Dienstags über 7 Abende + 1 Vertiefungsabend. Der Preis von 280,00 € ist für 8 Abende. Bequeme Kleidung, Getränk und Schreibutensilien sind mitzubringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel. 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 29. Oktober

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heintl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung bei Yvonne Heintl unter info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	
-----------------	-----------------------------	--

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. Anmeldung: Yvonne Heintl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00-
20:30

Klangmeditation / Entspannung

25,00
€

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Die Klang-Entspannung umfasst eine gesprochene Meditation, untermalt mit verschiedenen Instrumenten wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen, Koshi, Theta, Drum usw.. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Mittwoch, 30. Oktober

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. 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. Der behutsame Einsatz von Hilfsmittel, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützen dich in deinen Yogapositionen. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

19:45-
21:00

TriYoga® - flow&move- Basics

20,00
€

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. 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. Der behutsame Einsatz von Hilfsmittel, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützen dich in deinen Yogapositionen. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.



Donnerstag, 31. Oktober

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.

AUF NOVEMBER

23.11
15:00 Uhr

Plätzchenduft

Willkommen zu unserem Plätzchen-Backkurs, wo Tradition auf Kreativität trifft! Gemeinsam werden wir traditionelle wie auch moderne Rezepte mit heilenden Gewürzen bzw. mit wilden Kräutern veredeln. Passend zu den Rezepten



gibt es bei einem Glas Punsch spannenden Geschichten aus der Volksheilkunde erfahren. Alle Kursrezepte bekommt ihr in einem Skript mit nach Hause, wie natürlich auch die entstandenen Leckereien selbst - wenn denn genügend übrig bleibt...Freu dich auf einen genussvollen Tag voller Aromen und süßer Kreationen! Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

29.11
17:30 Uhr

Die Feldenkrais-Methode - 3 Tages-Seminar

Einführung in die Contact-Improvisation und ihre Berührungspunkte mit der FELDENKRAIS®- Methode Ein achtsamer Dialog zweier Körper in Bewegung - Im Feld der Schwerkraft Gewicht abgeben und annehmen, fallen und wiederaufrichten



und dabei spielerische Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Kontakt zweier Körper entdecken - mit nicht selten überraschenden Bewegungsmöglichkeiten. Alle, die Lust auf Bewegung haben sind herzlich willkommen, es sind keine (Tanz)Vorkenntnisse notwendig. Mit Cornelia Georgus. Anmeldung: corneliageorgus@gmail.com. Beginn: Freitag 17:30 Uhr, Samstag 10:00 Uhr, Sonntag 10:00 Uhr.

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

