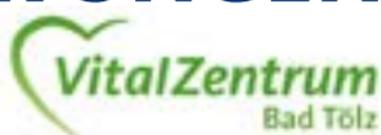


www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
Februar 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 gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Wöchentliche Veranstaltungen	21
Vorschau	22
Veranstaltungsräume	23

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

01.02.
18:30 Uhr

Yoga für Frauen

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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.



Weitere Termine: 08.02./15.02./22.02./29.02.

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Donnerstag, 01. Februar

18:30 - **Alles um die Hülsenfrucht - Leguminosen als gesunder** 60,00
22:00 **Eiweißlieferant** €

Lange Zeit waren Bohnensuppe und Linseneintopf verpöht und von unseren Speiseplänen fast verschwunden. Inzwischen erinnert man sich wieder an die gesunde Eiweißquelle und besonders Veganer und Vegetarier sollten regelmäßig diese köstlichen Proteine genießen. Wir kochen Gerichte aus verschiedenen Hülsenfrüchten und lernen auch, wie sie, richtig verarbeitet und gewürzt, angenehm zu verdauen sind. Es werden ausschließlich Lebensmittel in Bio-Qualität verwendet. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingsmesser mitbringen. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerverg.

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). Es



sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

20:00 - **Yoga für Frauen** 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 75minütigen 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.

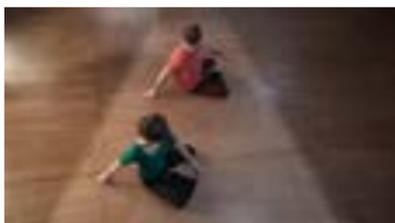
Freitag, 02. Februar

16:30 -
18:00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

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,- €. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.



17:00 -
20:30

Der Traum vom Einschlafen

35,00
€

Veranstaltungsort: Studio NatureTelling, Arzbacherstr. 5, 83646 Bad Tölz. 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 weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Samstag, 03. Februar

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 Telefon 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

10:30 -
12:30

Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur

20,00
€

Spiele, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom. Anmeldung unter Tel. 0151-15109159 oder E-Mail info.waldundwiesenwichtel@gmx.net. Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Sonntag, 04. Februar

17:00 -
19:00

Yoga und Klang

35,00
€

Die Winterzeit ist nicht nur in der Natur die Zeit des Rückzugs und der Regeneration, auch wir Menschen spüren, wie wohltuend kleine Auszeiten vom Alltag sind. Fließe in diesen 120 Minuten durch eine sanfte, meditative Yogastunde. Lass Dich von Michaela durch harmonisierende Atemtechniken, einfache Yogaübungen und eine achtsame Meditation anleiten, während Dich Silvia mit wohlklingenden Instrumenten und gesungenen Mantras in eine tiefe Entspannung führt. Anmeldung über silvia.grandy@gmx.de oder 0160-6728514

Montag, 05. Februar

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 vorgegebenen Schritte oder Choreographien. Mit Melanie Eben. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerverg.

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. 10 Einheiten 160 €. Anmeldung: Email: elmali@online.de. Festnetz: 08041 70599, Mobil/WhatsApp: 0151/403 57455.

19:00 -
20:00

Schamanischer Abend

20,00
€

Themen sind unter anderem: Krafftiere, Heilige, Tarot, Drachen, Runen, Naturgeister, Kräuter, Bachblüten, Astrologie und Rituale. Ziel ist das gemeinsame Eintauchen in die Tiefen des eigenen Unterbewusstseins, um persönliches Wachstum und spirituelle Transformation zu fördern. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Dienstag, 06. Februar

10:00 -
11:00

Aroma Yoga mit ätherischen Ölen

15,00
€

Verbindet Yoga und Düfte. Die rein ätherischen Öle in der höchsten Qualität, unterstützen sehr gut die Übungspraxis. Jede Stunde ist einem bestimmten Thema zugeordnet. Die Anwendung findet entweder über den Geruchssinn (Inhalation oder Diffusor) oder als lokale Anwendung auf dem Körper statt. Lassen Sie sich duftend durch die Yogapaxis tragen. Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Veranstaltungsort: VIZ Fitnessraum. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerverg.

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 per E-Mail unter [Yvonne Heinlinfo@physio-heinl.de](mailto:Yvonne.Heinlinfo@physio-heinl.de) oder per Telefon unter 0152-04628709.

17:45 -
18:45

BM Beckenboden Kräftigung

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 per E-Mail unter [Yvonne Heinlinfo@physio-heinl.de](mailto:Yvonne.Heinlinfo@physio-heinl.de) oder per Telefon: 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. Kursleitung: Yvonne Heinl. Anmeldung: YvonneHeinlinfo@physio-heinl.de oder telefonisch unter 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, 07. Februar

17:00 -
18:30

Hatha Yoga Kurs I.

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 Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.



Donnerstag, 08. Februar

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. Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Informationen und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 09. Februar

09:00 - 13:00	Workshop: Natürliche Gesichtscremes und Salben	95,00 €
------------------	---	------------

Naturbelassene Gesichtscremes und Salben selbst herstellen. Kursleitung: Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

16:30 - 18:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung	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, 10. Februar

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! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung: unter 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

10:30 - **Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur** 20,00
12:30 €

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: 0151-15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net, Instagram [waldundwiesenwichtel](https://www.instagram.com/waldundwiesenwichtel). Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Montag, 12. Februar

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

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 für 10 Einheiten 160 €. Anmeldung: Elke Malik, Email: elmali@online.de. Festnetz: 08041/70599, Mobil/WhatsApp: 0151/403 57455.



19:00 - **Schamanischer Abend** 20,00
20:00 €

Themen sind unter anderem: Krafttiere, Heilige, Tarot, Drachen, Runen, Naturgeister, Kräuter, Bachblüten, Astrologie und Rituale. Ziel ist das gemeinsame Eintauchen in die Tiefen des eigenen Unterbewusstseins, um persönliches Wachstum und spirituelle Transformation zu fördern. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Dienstag, 13. Februar

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 Heinlinfo@physio-heinl.de oder telefonisch unter 0152-04628709.

17:45 -
18:45

BM Beckenboden Kräftigung

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 Heinlinfo@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 Heinlinfo@physio-heinl.de oder Tel. 0152-04628709.

Mittwoch, 14. Februar

17:00 -
18:30

Hatha Yoga Kurs I.

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 Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Kursleitung: Roswitha Riepel, Telefon: 08857-69 85 32.

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
19:15

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 per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Donnerstag, 15. Februar

18:00 - **Atem- und Klangmeditation** 15,00 €
19:00

Atemübungen nach Bureyko Methode und Klang Meditation. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung und Informationen unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



20:00 - **Yoga für Frauen** 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 75minütigen 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, 16. Februar

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

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. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 17. Februar

09:00 - **TMX Holistic Movement**
10:00

Kursleitung: Jutta Adler. Anmeldung und Informationen per WhatsApp unter 0171-3522157 oder per E-Mail unter info@flowandmove.de. Preis auf Anfrage.

10:30 - **Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur** 20,00
12:30 €

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom. Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159. Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

10:30 - **TriYoga Prana Vidya Flow**
11:45

Kursleitung Jutta Adler. Preis auf Anfrage. Anmeldung und Informationen unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

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

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. Informationen und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.



Montag, 19. Februar

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

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. Mit Elke Malik. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg.

19:00 -
20:00

Schamanischer Abend

20,00
€

Themen sind unter anderem: Krafttiere, Heilige, Tarot, Drachen, Runen, Naturgeister, Kräuter, Bachblüten, Astrologie und Rituale. Ziel ist das gemeinsame Eintauchen in die Tiefen des eigenen Unterbewusstseins, um persönliches Wachstum und spirituelle Transformation zu fördern. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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. Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 20. Februar

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 und Informationen: YvonneHeinlinfo@physio-heinl.de oder Telefon 0152-04628709.

17:45 -
18:45

BM Beckenboden Kräftigung

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 und Informationen: YvonneHeinlinfo@physio-heinl.de oder Telefon 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: per E-Mail YvonneHeinlinfo@physio-heinl.de oder per Telefon 0152-04628709.

Mittwoch, 21. Februar

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

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. Informationen und Anmeldung bei Roswitha Riepel, Tel. 08857-69 85 32.

18:00 - TriYoga® - flow&move
19:15

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. Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

19:00 - Vortrag: Heil-Pilze und -Flechten 10,00
20:00 €

Heilpilze und Flechten enthalten oft bioaktive Verbindungen, die einen positiven Einfluss auf den menschlichen Körper haben und werden in der traditionellen Medizin verschiedenster Kulturen eingesetzt. Kursleitung: Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Donnerstag, 22. Februar

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. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Anmeldung bei Silvia Grandy per E-Mail silvia.grandy@gmx.de oder telefonisch unter 0160 - 6728514.

20:00 - Yoga für Frauen 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 75minütigen 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, 23. Februar

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

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. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

17:00 - **Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer** 10,00
18:00 **Workshop** €

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. Dosha ist ein Wort, das sich schwer ins Deutsche übersetzen lässt. „Qualität“, „grundlegende Energie“ oder „Konstitutionstyp“ sind gängige Übersetzungen. Sie erfahren, welche Mischungsverhältnisse dieser drei Dosha im Körper vorhanden sein können und lernen, die eigene Konstitution einzuschätzen. Für Ihre individuelle Konstitution erhalten Sie Empfehlungen, welche Lebensmittel in Ihrem Fall besonders geeignet sind und wie Sie sie optimal kombinieren. Kursleitung: Birgit Tohermes. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

18:15 - **Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer** 65,00
21:30 **Kochkurs** €

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. Ziel ist, die Doshas in Einklang zu bringen. 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. Anschließend werden wir die zubereiteten Köstlichkeiten bei einem gemeinsamen Abendessen genießen. Bitte mitbringen: Schürze. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Samstag, 24. Februar

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 telefonisch unter 0151/15 10 91 59, per E-Mail unter info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

10:30 -
12:30

Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur

20,00
€

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: 0151-15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder Instagram [waldundwiesenwichtel](https://www.instagram.com/waldundwiesenwichtel) Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Montag, 26. Februar

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 für 10 Einheiten 160 €. Anmeldung bei Elke Malik per E-Mail: elmali@online.de oder telefonisch: Festnetz: 08041-70599, Mobil/WhatsApp: 0151/403 57455.



19:00 -
20:00

Schamanischer Abend

20,00
€

Themen sind unter anderem: Krafttiere, Heilige, Tarot, Drachen, Runen, Naturgeister, Kräuter, Bachblüten, Astrologie und Rituale. Ziel ist das gemeinsame Eintauchen in die Tiefen des eigenen Unterbewusstseins, um persönliches Wachstum und spirituelle Transformation zu fördern. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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 mit vielfältigen achtsamkeitsorientierten Methoden entwickelt und bereichert. Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung fließen genauso ein in die praktische Anwendung der Achtsamkeit – wie die seit Jahrhunderten bekannten Übungen, Reflexionen und Meditationen. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel.: 0177-87 47 150.

Dienstag, 27. Februar

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 Heinlinfo@physio-heinl.de oder Tel. 0152-04628709.

17:45 -
18:45

BM Beckenboden Kräftigung

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 Heinlinfo@physio-heinl.de oder Tel. 0152-04628709.

18:30 -
22:00

Die vegane GeNUSSküche

65,00
€

Alles rund um die runde und ovale Nuss - nicht nur für Veganer! Wer heute auf Käse verzichtet, greift oft zu Ersatzprodukten ohne auf die Inhaltsstoffe zu achten. Wichtig für eine ausgewogene vegane Ernährung sind Proteine und hochwertige Fette, die gut vom Körper verwertet werden können, all dies bieten uns Nüsse. Man kann aus Nüssen nicht nur veganen "Käse" herstellen, sondern aus und mit ihnen viele andere leckere Gerichte zaubern. Zu jeder verwendeten Nuss gibt es Informationen zum gesundheitlichen Nutzen. Es werden ausschließlich Lebensmittel in Bio-Qualität verwendet. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingsmesser mitbringen. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg.

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

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 Heinlinfo@physio-heinl.de oder Tel. 0152-04628709

Mittwoch, 28. Februar

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

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 Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Informationen und Anmeldung bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
19:15

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. Infos und Anmeldung unter info@flowmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157. Preis auf Anfrage.

Donnerstag, 29. Februar

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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Informationen und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Donnerstags, ab 01. Februar

20:00 - 21:15	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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Dienstags, ab 06. Februar

17:45 - 18:45	BM Beckenboden Kräftigung	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 Heinlinfo@physio-heinl.de oder Tel. 0152-04628709.

Dienstags, ab 13. Februar

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 Heinlinfo@physio-heinl.de oder Tel. 0152-04628709.

05.03

19:00 Uhr

Klangmeditation / Entspannung

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.

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

