



Programm April 2026





BAD TÖLZ

Fotowettbewerb 2026

bad-toelz.de/fotowettbewerb



INHALT

Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz. Haben Sie Interesse an Gesundheit? Kommen Sie doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf Sie.

Das VitalZentrum ist für Gäste und Einheimische eine erste Anlaufstelle, wenn es um Prävention und Lebensstilveränderung geht. Tanken Sie in schönem Ambiente neue Lebensenergie, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	14
Veranstaltungsräume	15

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

16.04.
17:00 Uhr

Yoga für Schwangere

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwangere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt, so dass das wachsende Gewicht besser getragen werden kann. Die Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit sanften Atemübungen sowie einer Tiefenentspannung mit Klangschalen verhelfen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und laden ein, die neue Lebensphase ganz bewusst, in engem Kontakt mit dem Baby zu erleben. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Weitere Termine: 23.04. und 30.04.2026. Anmeldung bei Angelika Welter per Mail: kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon: 0152 29578818.



17.04.
09:00 Uhr

Mama Baby Yoga

Mama Baby Yoga bietet dir als Mama im ersten Jahr nach der Geburt die Gelegenheit, zusammen mit deinem Baby Yoga zu üben. Mit Yogaübungen kommst du nach der Geburt wieder zu Kraft und Beweglichkeit, Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die oftmals stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gezielt gedehnt und entspannt. Eine Entspannung mit Klangschalen rundet die Stunde ab. Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Weiterer Termin: 24.04. Anmeldung bei Angelika Welter unter kontakt@anjali-yoga.de oder telefonisch bei 0152 29578818.



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Mittwoch, 01. April

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

Mittwoch, 08. April

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

Freitag, 10. April

19:00-20:30	Klangheilung mit ätherischen Ölen	45,00 €
-------------	-----------------------------------	---------

Die Klänge von Stimmgabeln, Klangschalen, Herzfrequenzen und Vokalen wirken direkt auf Körper und Seele und fördern die innere Harmonie. Der Einsatz ätherischer Öle kann das limbische System beruhigen oder gezielt anregen. Das Angebot umfasst zudem ein begleitendes Skript sowie eine Audioaufnahme. Anmeldung: bad-toelz.de/vitalife

Dienstag, 14. April

16:30-17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	13,00 €
-------------	--------------------------------------	---------

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.-Nr. 0152 04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

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

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

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

Mittwoch, 15. April

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

Donnerstag, 16. April

17:00- 18:15	Yoga für Schwangere	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwangere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt, so dass das wachsende Gewicht besser getragen werden kann. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter per E-Mail kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon 0152 29578818. bad-toelz.de

18:00- 22:00	Veganen Käse herstellen	69,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Sie ernähren sich vegan und möchten dennoch nicht auf den vollen Käsegeschmack verzichten? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie köstlichen veganen Käse einfach selbst herstellen können – ganz ohne tierische Produkte. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

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

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 bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

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

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 bei Angelika Welter unter 0152 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 17. April

09:00- 10:15	Mama Baby Yoga	16,00 €
-----------------	----------------	------------

Mama Baby Yoga bietet dir als Mama im ersten Jahr nach der Geburt die Gelegenheit, zusammen mit deinem Baby Yoga zu üben. Mit Yogaübungen kommst du nach der Geburt wieder zu Kraft und Beweglichkeit, Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die oftmals stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gezielt gedehnt und entspannt. Eine Entspannung mit Klangschalen rundet die Stunde ab. Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung bei Angelika Welter unter kontakt@anjali-yoga.de oder telefonisch bei 0152 29578818.

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	15,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns mühsamer, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Telefon 0151 51550069.

Samstag, 18. April

10:00- 12:30	Die Kunst der Kräutertränke und des Salbenrührens	25,00 €
-----------------	---	------------

Spielerisch lernen Sie die Geheimnisse verschiedener Wildkräuter kennen. Mit kreativem und fachkundigem Geschick stellen Sie eigene Kräuterzubereitungen her, beispielsweise einen stärkenden „Muttrank“ oder eine pflegende Wund(er)salbe. Ab 7 Jahre! Anmeldeschluß: 10.04.2025. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Sonntag, 19. April

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Mehr Informationen unter silviagrandy.de. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

Dienstag, 21. April

16:30- 17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	13,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rücken-muskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel.-Nr. 0152 04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

18:00- 19:30	Kräuterspaziergang durch Wald und Wiese - zum Tagesausklang	20,00 €
-----------------	--	------------

Gönnen Sie sich einen besinnlichen Tagesausklang und begleiten Sie Alexandra und Ursula auf einem Kräuterspaziergang durch Wald und Wiese am idyllischen Stadtrand von Bad Tölz. Treffpunkt: Ecke Ludwig-Thoma-Straße/Theodor-Körner-Straße Bad Tölz. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

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

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

19:00- 20:00	Ernährung als natürliche Entzündungsbremse	20,00 €
-----------------	--	------------

Die Ernährung kann chronische Entzündungen positiv beeinflussen, beispielsweise bei Rheuma, Endometriose oder Reizdarmsyndrom. Sie erfahren, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und wie eine gezielte Ernährung therapeutische Maßnahmen sinnvoll ergänzen kann. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Mittwoch, 22. April

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigere deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

Donnerstag, 23. April

17:00- 18:15	Yoga für Schwangere	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwangere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt, so dass das wachsende Gewicht besser getragen werden kann. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter: kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon: 0152 29578818.

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

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 €
-----------------	---------------------	------------

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, 24. April

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

Bei dieser Wildkräuterführung entdecken Sie essbare und heilkräftige Pflanzen und erhalten interessante Einblicke in ihre Verwendung in der Küche sowie in der Hausapotheke. Dabei genießen Sie die Natur mit allen Sinnen und erweitern Ihr Wissen über heimische Kräuter. Treffpunkt: Bad Tölz, Ecke Marktstraße/Isarbrücke. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

09:00- 10:15	Mama Baby Yoga	16,00 €
-----------------	----------------	------------

Mama Baby Yoga bietet dir als Mama im ersten Jahr nach der Geburt die Gelegenheit, zusammen mit deinem Baby Yoga zu üben. Mit Yogaübungen kommst du nach der Geburt wieder zu Kraft und Beweglichkeit, Beckenboden und Bauch werden gestärkt und die oftmals stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gezielt gedehnt und entspannt. Für Mütter mit Babys ab 8 Wochen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung bei Angelika Welter: kontakt@anjali-yoga.de oder telefonisch bei 0152 29578818.

13:00	WildKräuterkochkurs -Natürlich entgiften	85,00 €
-------	--	------------

In diesem Wildkräuter-Kochkurs erfahren Sie, wie vielseitig, aromatisch und gesund heimische Wildpflanzen sind. Gemeinsam bereiten Sie daraus ein mehrgängiges Menü zu – von der Vorspeise bis zum Dessert. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	15,00 €
-----------------	---------------------------	------------

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

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

19:00- 20:30	Kräuter im Volksbrauchtum	45,00 €
-----------------	---------------------------	------------

In diesem Kurs werden Kräuter als wertvolle Begleiter für Schutz und spirituelle Kraft vorgestellt. Sie erhalten zudem ein begleitendes Skript sowie eine Aufnahme. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Samstag, 25. April

19:00- 20:30	Klangreise - Zeit für Dich	29,00 €
-----------------	----------------------------	------------

In bequemer Liegeposition lauschst Du den wundervollen Klanginstrumenten. Die Klänge unterstützen Dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.

Sonntag, 26. April

08:00- 16:00	Kneipp - Kraftquelle der Natur, ein Tag für Körper, Geist und Seele	140,00 €
-----------------	---	-------------

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie die wohltuende Wirkung der Kneipp'schen Elemente in ihrer natürlichen Umgebung. Dieser Tag lädt Sie ein, die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung – ganzheitlich und praxisnah zu erfahren. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Dienstag, 28. April

16:30- 17:30	BM Beckenbodengymnastik (Kräftigung)	13,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rücken-muskeln der Wirbelsäule Halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel.-Nr. 0152 04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 04628709.

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

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

Mittwoch, 29. April

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

Bei dieser Wildkräuterführung entdecken Sie essbare und heilkräftige Pflanzen und erhalten interessante Einblicke in ihre Verwendung in der Küche sowie in der Hausapotheke. Treffpunkt: Wanderparkplatz Filzen. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigern deine Beweglichkeit, stärke deine körperliche Kraft, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - in deinem persönlichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.

18:30- 20:00	Hatha Yoga Kurs - abends	25,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

Donnerstag, 30. April

12:00	Walpurgisnacht: Natur, Kräuter und Geschichten (30.04.+01.05.)	199,00 €
-------	---	-------------

Verbringen Sie zwei erholsame Tage in einer altherwürdigen Hütte am Rande eines Waldes – ursprünglich, ohne Strom und fließendes Wasser. Nach einer kleinen Stärkung unternehmen Sie eine Wanderung, bei der Sie Wildkräuter und deren Anwendung kennenlernen. Am nächsten Morgen stellen Sie eine feine Waldsalbe her. Infos und Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

17:00- 18:15	Yoga für Schwangere	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

Durch die sanften, achtsam ausgeführten Yogaübungen speziell für Schwangere wird die Wirbelsäule aufgerichtet, die Haltung verbessert und die Muskulatur der Beine und des Rückens gekräftigt. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter, kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon: 0152 29578818.

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

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, 0152 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

19:00- 21:00	Backkurs - Quiche mit jahreszeitlichen Kräutern	25,00 €
-----------------	---	------------

Entdecken Sie die frischen Kräuter des Frühlings: Gemeinsam bereiten Sie eine Quiche mit saisonalen Kräutern, einen bunten Salat sowie ein erfrischendes Kräutergetränk zu. Anschließend genießen Sie die zubereiteten Speisen gemeinsam. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

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

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 bei Angelika Welter, 0152 29578818 o. kontakt@anjali-yoga.de

01.05.

Walpurgisnacht: Natur, Kräuter und Geschichten (30.04.+01.05.)

Verbringen Sie zwei erholsame Tage in einer altherwürdigen Hütte am Rande eines Waldes - ursprünglich, ohne Strom und fließendes Wasser, aber mit Plumpsklo, Bettenlager und Holzofen. Die Hütte erreichen Sie in etwa einer halben Stunde zu Fuß. Nach einer kleinen Stärkung unternehmen Sie eine Wanderung, bei der Sie Wildkräuter und deren Anwendung kennenlernen. Aus den gesammelten Kräutern bereiten Sie anschließend am Lagerfeuer ein leckeres Abendessen zu. Am Abend können Sie bei einem kleinen Spaziergang die ruhige Waldatmosphäre genießen. Am nächsten Morgen runden ein gemeinsames Frühstück und das Herstellen einer feinen Waldsalbe Ihr Naturerlebnis ab. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife



Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum



zugänglich



nicht zugänglich

