



BAD TÖLZ

TÖLZ ERLEBEN FÜR ALLE



KRÄUTER LIFE

Veranstaltungsprogramm
rund um das Thema Kräuter in der
Medizin, aber auch in der Küche



DER TÖLZER VEG

Jahresprogramm zu den Themen
veganer Lebensstil, Nachhaltigkeit
und Naturbewusstsein



TÖLZER MOOR 2025

Feiern Sie mit uns 20 Jahre
Moorheilbad – mit Events rund um
die wohltuende Kraft des Moors

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	16
Veranstaltungsräume	17

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

01.07.

Fit im Park

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien 2x pro Woche, von Mai bis September (Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr, Mittwoch 09:20 - 10:20 Uhr) trainieren wir im Kurpark oder am Fintessparcours des VitalZentrums unsere Fitness oder genießen die Natur bei Entspannungsübungen. Weitere Informationen zum Kursprogramm finden Sie unter www.bad-toelz.de/fitimpark

02.07.
16:30 Uhr

Hatha Yoga Kurs - nachmittags

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. www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml

12.07.
10:00 Uhr

Feldenkrais-Tageskurs (mit Mittagspause)

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit vertrauter zu werden mit uns und unserem Organismus. Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn überflüssige Anstrengung weniger wird, und man Bewegung wieder geschmeidig und verlässlich koordinieren kann. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, lediglich etwas Neugierde mitbringen. Anmeldung bei Elke Bruce-Boye (Feldenkraislehrerin) Mail: ebruceboye@web.de oder Tel.-Nr. 089 508995.

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Mittwoch, 02. Juli

15:00- 16:00	Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker	15,00 €
-----------------	--	------------

Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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. www.yogaraum-Roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

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. 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. www.yogaraum-Roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

Donnerstag, 03. Juli

09:00- 12:00	Kräuterführung Gaißach	30,00 €
-----------------	------------------------	------------

Entdeckungsreise in die Gaißacher Filzen zum Genießen, Innehalten und zur Ruhe kommen. Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin Angelika Spöri vermittelt beim Wandern praktisches Wissen über Wildkräuter, über ihre Wirkung und Zubereitung. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

18:00- 22:00	Ayurvedisch kochen im Spätsommer	65,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Nach einer Einführung über das Grundwissen der ayurvedischen Lehre – u. a. basierend auf der Jahreszeit des Spätsommers „Varsha Ritu“ (für Neulinge und auch Erfahrene geeignet) kochen wir gemeinsam einfache und leckere Gerichte – den verschiedenen Doshas und der Jahreszeit entsprechend. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen für eventuelle Reste und ggf. die eigenen Lieblingsmesser. Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Detaillierte Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

18:30- 19:45	Spür' deinen Körper & Tanz dich frei	15,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Wir tanzen zu Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern und bewegen uns dabei intuitiv und frei. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

18:30- 19:15	Yoga für Frauen I.	16,00 €
-----------------	--------------------	------------

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen. 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. 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. Juli

09:00- 11:00	Kneippsche Heilkräuter am Fuße des Blomberg	30,00 €
-----------------	---	------------

Die Heilkräuter-Wanderung am Blomberg führt uns vorbei, an einer artenreichen Wiese, und hin zu unserem idyllisch gelegenen Natur-Kneippbecken mittendrin in der Natur! Zum Ausklang stellen wir dabei eine schöne Kräuter-Zubereitung zum Mitnehmen her. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

09:00- 10:15	Yin Yoga meets TCM	15,00 €
-----------------	--------------------	------------

Wir verbinden die Haltungen des Yin Yoga mit Akupressur aus der TCM (Traditionelle chinesische Medizin). Akupressur wirkt schmerzlindernd und harmonisiert den gesamten Energiefluss in den Meridianen. Yin Yoga mobilisiert tiefe Körperstrukturen wie Faszien und Gelenke. In Kombination lindern Yin Yoga und Akupressur-Impulse Alltagsbeschwerden und Schmerzen, die durch Dysbalancen im Energiesystem entstanden sind. Mit Monika Mayer. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müelloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.

Montag, 07. Juli

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Mittwoch, 09. Juli

15:00- 16:00	Besserer Schlaf mit Atemtechniken	15,00 €
-----------------	-----------------------------------	------------

Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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. www.yogaraum-Roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml

18:00- 19:30	Kräuterspaziergang durch Wald & Wiese zum Tagesausklang	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! Mit Ursula Vogt & Alexandra Winzenhöller. Infos und Anmeldung unter: www.bad-toelz.de/kraeuter

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. 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. www.yogaraum-Roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml

Donnerstag, 10. Juli

15:30- 17:00	Heilkräuterführung mit Lesung	13,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Bei einer 45-minütigen Heilkräuterwanderung erfahren Sie einiges über die Heilwirkung der Kräuter am Wegesrand. Im Anschluss erwartet Sie eine Lesung aus dem Krimi "Genussvoller Tod am Tegernsee" von Birgit Mayr mit anschließender Kräuter Kulinarik. Treffpunkt: Kurbücherei. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

18:00- 21:00	Kochkurs: "Wildes Drei-Gänge Menü"	60,00 €
-----------------	------------------------------------	------------

Egal, ob du ein erfahrener Koch oder ein neugieriger Anfänger bist, hier findest du genau das richtige Maß an Herausforderung und Spaß. Lass uns gemeinsam die Schätze der Natur entdecken und in köstliche Gerichte verwandeln, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machen! Mit Alexandra Winzenhöller. Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

18:30- 19:15	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). 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). Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 11. Juli

09:00- 12:00	Kräuterführung	30,00 €
-----------------	----------------	------------

Auf unserer Entdeckungsreise in Bad Tölz zeige ich Ihnen, Angelika Spöri Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin alles rund um Wildkräuter. 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 Nachttisch. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidtgudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.

Samstag, 12. Juli

10:00- 16:30	Feldenkrais-Tageskurs (mit Mittagspause)	85,00 €
-----------------	--	------------

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn überflüssige Anstrengung weniger wird, und sich Bewegung wieder geschmeidig und verlässlich koordinieren kann. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Info und Anmeldung bei Elke Bruce-Boye. Mail: ebruceboye@web.de oder Tel.-Nr. 089 508995.

10:00- 13:00	Kinderkochkurs "Wilde Räuberküche"	40,00 €
-----------------	------------------------------------	------------

Auf geht's zur wilden Räuberküche mit Alex und Ursi. Wir werden mit erbeuteten Wildkräutern und anderen feinen Zutaten, ein leckeres 3 Gänge-Räuber Menü mit Euch zubereiten. Lasst Euch überraschen! Kinder ab 8 Jahre. Bitte Tupperbox oder etwas ähnliches mitbringen. Anmeldung bis 07.07.2025 unter bad-toelz.de/kraeuter

Montag, 14. Juli

09:00- 16:00	Lauftrainingstag für Laufeinsteiger und-Rückkehrer	90,00 €
-----------------	--	------------

Wir starten unseren Tag mit einem kleinen Warm up. Beim anschließenden Lauf ABC lernen Sie verschiedene Lauftechniken kennen. Nach der Mittagspause erkunden wir in einem lockeren Walk & Run die Laufstrecken rund um Bad Tölz und erhalten Hinweise zur Technik und Körperhaltung. Weitere Termine , 25.7., 19.9.2025. Anmeldung und Infos: www.bad-toelz.de/laufcamp

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 15. Juli

18:00- 19:00	Face Yoga	20,00 €
-----------------	-----------	------------

Im Gesicht haben wir über 40 Muskeln, die direkt mit der Haut verbunden sind. Durch gezielte Anspannung von schlaffen Muskeln, bis hin zur Entspannung gestresster Muskeln, können wir auf natürliche Weise Falten minimieren, den Wangen- und Augenbereich straffen und die Konturen des Gesichts verbessern. Mit Michaela Haziri. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Mittwoch, 16. Juli

15:00- 16:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	15,00 €
-----------------	---	------------

Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Infos und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

17:00- 19:00	Naturküche mit Trinkmoor	18,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Wir backen Moor-Semmeln mit sommerlichen Wildkräuter-Aufstrichen. Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/moor

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. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 17. Juli

18:30- 19:15	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). Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

19:00- 20:00	Natürlich Entgiften	25,00 €
-----------------	---------------------	------------

In dem Vortrag geht es um verschiedene Methoden der Entgiftung über Baumessigpflaster, Erdungsmatten ayurvedische Saunen, fasten, Infusionen, Cryotherapie, ionische Fussbäder, sowie Nahrungsmittel und Mineralien, die eine entgiftende Wirkung haben. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter: <http://www.bad-toelz.de/kraeuter>

19:00- 20:00	Singgruppe	15,00 €
-----------------	------------	------------

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

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). Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 18. Juli

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! 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.

Sonntag, 20. Juli

19:00- 20:30	Klangmeditation / Entspannung	29,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

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

Montag, 21. Juli

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Mittwoch, 23. Juli

10:00- 13:00	Geführte Kräuterwanderung in Lenggries Sommerkräuter & ihre Anwendungsgebiete	75,00 €
-----------------	--	------------

Sie erwartet das Kennenlernen von rund 10–15 Sommerkräutern direkt in ihrem natürlichen Lebensraum, Informationen zu Erkennungsmerkmalen, Sammelregeln und Verwechslungsgefahren, Spannende Geschichten aus der Volksheilkunde, Praktische Tipps zu Anwendungen in Hausapotheke, Küche und Naturkosmetik. Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter

15:00- 16:00	Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks	15,00 €
-----------------	--	------------

Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

17:00- 21:30	Moor-Kosmetik	60,00 €
-----------------	---------------	------------

Natürlich schön mit Moor Wildkräutern und Rose! Was haben Rosen, Karotten, Spitzwegerich, Trauben, Rosmarin, die Tanne und das Moor gemeinsam? Ganz einfach: Sie alle sind wahre Schätze der Natur – und sie stehen im Mittelpunkt unserer Naturkosmetik-Workshops! Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/moor

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. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.



Donnerstag, 24. Juli

18:30- 19:15	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- Yoga für Frauen II. 16,00
21:15 €

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. Juli

09:00- Lauftrainingstag für Laufeinsteiger und-Rückkehrer 90,00
16:00 €

Wir starten unseren Tag mit einem kleinen Warm up. Beim anschließenden Lauf ABC lernen Sie verschiedene Lauftechniken kennen. Nach der Mittagspause erkunden wir in einem lockeren Walk & Run die Laufstrecken rund um Bad Tölz und erhalten Hinweise zur Technik und Körperhaltung. Weitere Termine , 25.7., 19.9.2025. Anmeldung und infos: www.bad-toelz.de/laufcamp

16:30- Feldenkrais - nachmittags 13,00
18:00 €

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! 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.

Montag, 28. Juli

19:00- Blockaden lösen und neues wagen 25,00
20:00 €

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.de

19:00- Lu Jong 20,00
20:30 €

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Preis pro TN 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Mittwoch, 30. Juli

10:00- 11:30	Wanderung mit Kneipp- & Kräuterkunde	20,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Bei unserer Naturerlebnis-Wanderung mit Kneipp- und Kräuterkunde schlendern wir durch male-
rische Landschaften, während du lernst, wie man mit frischen Kräu-
tern nicht nur die Küche, sondern auch die Seele aufpeppt! Mitzu-
bringen: Neugierde und evtl. ein kleines Handtuch. Mit Alexan-
dra Winzenhöller. Detaillierte Informationen und Anmeldung:
www.bad-toelz.de/toelzerveg



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 dei-
nem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de
oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 31. Juli

18:30- 19:15	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 nö-
tig. 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 nö-
tig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder
kontakt@anjali-yoga.de

VORSCHAU AUF AUGUST

02.08
10:00 Uhr

Moor-Erlebnistag im Vitalzentrum für Kinder und Familien

Moorerlebnistag im Tölzer VitalZentrum – Entdecken, Staunen und Genießen für die ganze Familie! Erleben Sie mit Ihrer Familie einen ganz besonderen Tag im Zeichen des Moores! Das Tölzer VitalZentrum lädt zu einem abwechslungsreichen Mitmach- und Erlebnisprogramm ein, das Natur, Fantasie und Genuss auf einzigartige Weise verbindet. Weitere Informationen finden Sie unter www.bad-toelz.de/moor

04.08
19:00 Uhr

Lu Jong

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 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

