



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm November 2025





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

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	18
Veranstaltungsräume	19

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

09.11.
10:00 Uhr

Seifensieden für Einsteiger

In diesem Kurs sieden wir eine vegane Naturseife im Kaltverfahren. Mit einer Auswahl an verschiedenen Düften und „Toppings“ kann jeder Teilnehmer seine eigene Seife individuell gestalten. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Mundschutz, Handschuhe, Schürze und altes Handtuch! Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen. Anmeldeschluss: bis 5 Tage vorher. Mit Ursula Vogt. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

19.11.
10:00 Uhr

Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z. B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

26.11.
17:00 Uhr

Plätzchenbacken mit Trinkmoor - 20 Jahre Moorheilbad Bad Tölz

Tauchen Sie ein in die duftende Welt des Plätzchenbackens - mit einer besonderen Zutat: Trinkmoor! In diesem außergewöhnlichen Kurs kombinieren wir bewährte Rezepte mit der Kraft der Natur. Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/moor

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Montag, 03. November

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

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. 0151-40357455.

Dienstag, 04. November

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. 0152-046 28 709.

Mittwoch, 05. November

10:00-11:00	Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker	15,00 €
-------------	--	---------

Die Buteyko Methode ist ein, von einem russischen Arzt entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter 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 deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

19:00- 20:30	„Herzensfreude – die Entdeckung der Lebenslust zur Stärkung des gesundheitlichen Wohlbefindens“	33,00 €
-----------------	---	------------

In diesem Vortrag geht es darum, wie positive Beziehungen unsere Lebensfreude beeinflussen können. Info und Anmeldung bei Christine Scholz unter info@Christine-Lebensfreude.de oder 0176-34321372.

Donnerstag, 06. November

18:00- 19:00	Klangreisen	15,00 €
-----------------	-------------	------------

Atemübungen und Klang Meditation. Mit Caroline von Sigriz. Informationen und Anmeldung unter 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- 19:45	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, 07. November

09:00- 12:00	Ernährung bei Krebs – Kochkurs	85,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

Die Ernährung kann einen großen Beitrag leisten, den Heilungsprozess einer Krebserkrankung zu unterstützen. Sie erfahren, welche Ernährung sinnvoll unterstützend sein kann. Im Kochkurs werden dazu leckere Rezepte zubereitet. Kursleitung: Dipl. oec. Ernährungsberaterin Angelika Spöri. Info und Anmeldung unter: info@angelika-spoeri.de oder Handy-Nr. 0157 70 49 44 60.

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. Mit Monika Mayer. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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.

Samstag, 08. November

10:00- 16:30	Feldenkrais-Tageskurs	85,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn überflüssige Anstrengung weniger wird, und sich Bewegung wieder geschmeidig und verlässlich koordinieren lässt. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, einfach etwas Neugierde mitbringen. Info & Anmeldung bei Elke Bruce Boye unter ebruceboy@web.de oder 089-508995 / Mobil: 0151-515 500 69.

Sonntag, 09. November

10:00- 13:00	Seifensieden für Einsteiger	55,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

In diesem Kurs sieden wir eine vegane Naturseife im Kaltverfahren. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Mundschutz, Handschuhe, Schürze und altes Handtuch! Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen. Anmeldeschluss: bis 5 Tage vorher. Mit Ursula Vogt. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

Montag, 10. November

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

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. 0151-40357455.

Dienstag, 11. November

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. 0152-046 28 709.

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

Lerne mit deinen eigenen Händen dein Gesicht besser kennen und bringe deine natürliche Schönheit wieder mehr zum Leuchten. 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

18:00-21:30	Naschen mit gutem Gewissen! Energie-Cookies für die Adventszeit	65,00 €
-------------	---	---------

Wir stellen köstliche Plätzchen, Kekse und "Pralinen" ohne Zucker, Weizenmehl, Butter oder Eiern her. Verwendet werden ausschließlich Bio-Produkte, die Ergebnisse haben einen gesunden und "garantierten Suchtfaktor"! Bitte eine Schürze mitbringen. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg



Mittwoch, 12. November

10:00-11:00	Besserer Schlaf mit Atemtechniken	15,00 €
-------------	-----------------------------------	---------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. 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

18:00-19:15	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. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 - 698532. www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml

19:00-20:30	„Herzensfreude – die Entdeckung der Lebenslust zur Stärkung des gesundheitlichen Wohlbefindens“	33,00 €
-------------	---	---------

In diesem Vortrag geht es darum, wie wir unsere Leidenschaften und Interessen entdecken und verfolgen können, um unsere Lebensfreude zu steigern. Info und Anmeldung bei Christine Scholz unter info@Christine-Lebensfreude.de oder 0176-34321372.

19:00-21:00	Seifenherstellung & Moor-Peeling erleben - 20 Jahre Moorheilbad	35,00 €
-------------	---	---------

In diesem Workshop sieden Sie gemeinsam mit der Kursleiterin eine vegane Naturseife im Kaltverfahren. Ergänzend zum Seifensieden erwartet Sie ein wohltuendes Moor-Gesichtspeeling. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/moor

Donnerstag, 13. November

18:00-20:30	Workshop: Räucherkegel	35,00 €
-------------	------------------------	---------

Aus natürlichen Zutaten stellen wir Räucherkegel her. Dabei können je nach Auswahl der Kräuter, ganz individuelle Duftnoten kreiert werden. Die Räucherkegel eignen sich wunderbar, um für sich selbst die Vorweihnachtszeit besinnlich und achtsam zu gestalten. Sie können zum Begehen der Rauh-nächte zum Einsatz kommen und sie eignen sich natürlich als ganz beson-deres Weihnachtsgeschenk. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrie-rung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehal-tene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Ange-lika 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

Freitag, 14. November

09:00-13:00	Salbenworkshop mit kleinem Mittagsimbiss	95,00 €
-------------	--	---------

Wir stellen eine naturbelassene Gesichtscreme und Salben her. Ein kleiner Imbiss stärkt uns. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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

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

Samstag, 15. November

09:30-12:30	Wohlergehen & persönliche Weiterentwicklung: wir zeichnen einen Neuro Baum	110,00 €
-------------	--	----------

In diesem Workshop zeichnest Du deinen eigenen, individuellen Baum zu einem Thema deiner Wahl (z. B. Finanzen, Beziehungen, Familie, Gesundheit, Erfolg) und lernst die Hintergründe zu diesem neurographischen Modell kennen. Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

Sonntag, 16. November

18:00-19:30	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, 17. November

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

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 Wohlbefin-den. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschrän-kungen. Preis pro TN 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 0151-40357455.

Dienstag, 18. November

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. 0152-046 28 709.

Mittwoch, 19. November

10:00-11:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	15,00 €
-------------	---	---------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

10:00-12:30	Basteln mit Naturmaterialien	25,00 €
-------------	------------------------------	---------

Aus unterschiedlichen Werkstoffen aus der Natur basteln wir das was uns gefällt. Ob Feen, Libellen oder Zwerge. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für Kinder ab 8 Jahre. Mit Ursula Vogt. Anmeldung bis spätestens 12.11.2025 unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 - 698532. www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

19:00-20:30	„Herzensfreude – die Entdeckung der Lebenslust zur Stärkung des gesundheitlichen Wohlbefindens“	33,00 €
-------------	---	---------

In diesem Vortrag geht es darum, wie wir im Moment leben und unsere Lebensfreude steigern können. Info und Anmeldung bei Christine Scholz unter info@Christine-Lebensfreude.de oder 0176-34321372.

Donnerstag, 20. November

18:00-19:00	Klangreisen	15,00 €
-------------	-------------	---------

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

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 Tel. 0152 - 29578818 o. kontakt@anjali-yoga.de

19:00-20:00	Räucherkräuter und Räuchern	25,00 €
-------------	-----------------------------	---------

In diesem etwa einstündigen Vortrag geht es um das Thema Räucherkräuter und das Räuchern. Es werden verschiedene Pflanzen vorgestellt, die traditionell zum Räuchern verwendet werden, sowie deren mögliche Wirkungen und Anwendungsbereiche. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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: Angelika Welter Tel. 0152/ 29578818 o. kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 21. November

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.

18:00-20:30	Einsamkeit ist keine Diagnose	10,00 €
-------------	-------------------------------	---------

Einsamkeit ist keine Diagnose – aber was ist und bedeutet Einsamkeit dann? Ist Einsamkeit ein Zustand, ein Gefühl oder ein individueller Prozess? Der Tölzer Allgemeinarzt Thomas Maurer und der Reutlinger Sozialwissenschaftler erörtern interaktiv mit den Teilnehmern das Thema Einsamkeit aus verschiedenen Blickwinkeln. Kursleitung: Thomas Maurer. Info und Anmeldung erforderlich unter tho.maurer@web.de

Samstag, 22. November

15:00-18:00	Industriezuckerfreie & vollwertige Leckereien	70,00 €
-------------	---	---------

Süßes naschen ohne schlechtes Gewissen - industriezuckerfreie und pflanzlich vollwertige Leckereien für Familien mit Kindern und alle Naschkatzen. Bitte mitbringen: Schürze, 3-4 Keksdosen/ Behälter. Evtl. Lebensmittelunverträglichkeiten/ Allergien im Vorfeld mitteilen. Mit Melanie Eben. 70,00 € pro Person; Familien (1 Erwachsener, 1 Kind) 75,00 €. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Sonntag, 23. November

10:00-13:00	Rituale für jeden Zweck	80,00 €
-------------	-------------------------	---------

Tauche ein in Rituale für Schutz, Heilung, Erfolg oder persönliche Transformation und spüre die Magie wirken. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

10:00-12:00	Yoga und Klang in der stillen Jahreszeit – Innere Wärme	35,00 €
-------------	---	---------

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. Info und Anmeldung unter silvia.grandy@gmx.de

Montag, 24. November

18:00-21:30	Vegane Aromaküche- Die Alchemie der Gewürze	65,00 €
-------------	---	---------

Speisen mit den richtigen Gewürzkomponenten zu verfeinern ist faszinierend, genauso wie die einzelnen Aromen anschließend zu erschmecken. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingsmesser mitbringen. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

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. 0151-40357455.

Dienstag, 25. November

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. 0152-046 28 709.

Mittwoch, 26. November

10:00-11:00	Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks	15,00 €
-------------	--	---------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z. B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Info und Anmeldung: 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

17:00-19:00	Plätzchenbacken mit Trinkmoor - 20 Jahre Moorheilbad Bad Tölz	18,00 €
-------------	---	---------

Tauchen Sie ein in die duftende Welt des Plätzchenbackens - mit einer besonderen Zutat: Trinkmoor! In diesem außergewöhnlichen Kurs kombinieren wir bewährte Rezepte mit der Kraft der Natur. 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.

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

Donnerstag, 27. November

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

19:00- 21:00	Harzsalbe selbst herstellen	35,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

"Zum Glück gibt's das Pech" Die Fichte wird in einem ausführlichen Pflanzen-Portrait vorgestellt. Im anschließenden Workshop stellen wir mit dem erworbenen Wissen zwei einfache, und pfiffige Produkte her. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter 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. 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). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 28. November

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.

Samstag, 29. November

15:00- 18:00	Industriezuckerfreie & vollwertige Leckereien	70,00 €
-----------------	---	------------

Süßes naschen ohne schlechtes Gewissen - industriezuckerfreie und pflanzlich vollwertige Leckereien für Familien mit Kindern und alle Naschkatzen. Bitte mitbringen: Schürze, 3 - 4 Keksdosen/ Behälter. Evtl. Lebensmittelunverträglichkeiten/ Allergien im Vorfeld mitteilen. Mit Melanie Eben. 70,00 € pro Person, Familien (1Erwachsener, 1 Kind) 75,00 €. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Sonntag, 30. November

18:00- 19:30	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. Anmeldung: Tel. 0160 - 6728514 oder silvia.grandy@gmx.de.



VORSCHAU AUF DEZEMBER

09.12.
18:00 Uhr

Face Yoga

Lerne mit deinen eigenen Händen dein Gesicht besser kennen und bringe deine natürliche Schönheit wieder mehr zum Leuchten. 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

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum



zugänglich



nicht zugäng-
lich

