



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	16
Veranstaltungsräume	17

17.05.
10:00 Uhr

Yoga Kitchen: Yoga & Vegane Küche für Groß und Klein

Entspannung und Ernährung im Einklang – genieße eine einfache Yoga-Einheit und koch danach leckere vegane Gerichte. Für alle Altersgruppen geeignet! Mit Helena Neumeier. Erwachsene bezahlen 59,00 € pro Person und Kinder 25,00 € pro Kind. Für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Anmeldung und Vorauszahlung: hn@neumeier.de



19.05.
17:30 Uhr

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 Mitte Mai bis Mitte September trainieren wir im Kurpark oder am Fitnessparcours des VitalZentrums unsere Fitness oder genießen die Natur bei Entspannungsübungen. Alle Angebote werden von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern angeleitet, sind kostenlos und ohne Anmeldung, dauern eine Stunde und finden auch in den Ferien statt. Bei extremen Wetterbedingungen (zum Beispiel Gewitter oder Starkregen) entfällt die Veranstaltung und wird immer dienstags bis 16:30 Uhr auf bad-toelz.de/fitimpark beim jeweiligen Kurs bekannt gegeben.



Freitag, 01. Mai

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, aber mit Plumpsklo, Bettenlager und Holzofen. Die Veranstaltung beginnt am 30.04. Am heutigen Tag stellen Sie nach einem gemeinsamen Frühstück eine Waldsalbe her. Danach endet Ihr Programm. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Sonntag, 03. Mai

10:00- 13:00	Die eigene Intuition verbessern	90,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Sie lernen, Ihre feinstofflichen Sinne bewusst wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Durch praktische Übungen und angeleitete Wahrnehmungsschritte werden Ihre Intuition und Sensibilität für subtile Eindrücke gestärkt und geschärft. Dies unterstützt Sie dabei, bewusster auf sich selbst und Ihre Umgebung zu reagieren und neue Erkenntnisse aus Ihren Erfahrungen zu gewinnen. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Dienstag, 05. Mai

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 Wirbelsäulen Balancekurs I	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	BM Wirbelsäulen Balancekurs II	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, 06. Mai

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 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. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

Donnerstag, 07. Mai

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. Dabei genießen Sie die Natur mit allen Sinnen und erweitern Ihr Wissen über heimische Kräuter. Treffpunkt: Wanderparkplatz Filzen. 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, so dass das wachsende Gewicht besser getragen werden kann. Die Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit sanften Atemübungen sowie einer Tiefenentspannung verhelfen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Ab der 12. SSW geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bei Angelika Welter per Mail: kontakt@anjali-yoga.de oder Telefon: 0152 29578818.

18:00- 21:00	Kochkurs -Strudel - Werkstatt, von der Teigkunst zur Verkostung	80,00 €
-----------------	---	------------

Sind Sie Strudel-Liebhaber, Hobbybäcker oder einfach neugierig auf das traditionelle Handwerk des Strudelziehens? In diesem Kurs lernen Sie, wie man perfekten, hauchdünnen Strudelteig selbst herstellt und wie süße sowie herzhaft gefüllten zu einem kulinarischen Genuss kombiniert werden. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife

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, 08. Mai

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.

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.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	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.

19:00- 20:30	Vortrag - Die Welt der Pilze und Flechten	45,00 €
-----------------	---	------------

Die faszinierende Welt einheimi-
scher und chinesischer Pilze und
Flechten eröffnet Ihnen Einblicke in
ihre verborgenen Heilkräfte. Sie er-
halten ein begleitendes Skript sowie
eine Aufnahme. Anmeldung unter
bad-toelz.de/vitalife



Samstag, 09. Mai

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

Erleben Sie wie wohltuend es ist, wenn sich Bewegung wieder geschmei-
dig und verlässlich koordinieren lässt und Sie sich insgesamt leichter und
freier erfahren. Sie können zu einem lebendigen Verständnis für sich selbst
gelangen und mehr ankommen bei sich selbst und in Ihrer Kraft. Keinerlei
Vorkenntnisse erforderlich, einfach etwas Neugierde mitbringen. Info &
Anmeldung Elke Bruce Boye ebruceboye@web.de oder 089 508995.

Sonntag, 10. Mai

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

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

Dienstag, 12. Mai

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 Heinel, info@physio-heinl.de
oder Tel.-Nr. 0152 04628709.

17:45- 18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs I	13,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit ver-
schiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesun-
den und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinel, 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 Ale-
xandra und Ursula auf einem Kräuter-
spaziergang durch Wald und Wiese
am idyllischen Stadtrand von Bad
Tölz. In einer naturnahen Umgebung
entdecken Sie die Vielfalt heimischer
Kräuter nicht nur mit den Augen,
sondern mit allen Sinnen. Treffpunkt:
Bad Tölz, Ecke Ludwig-Thoma-Straße/
Theodor-Körner-Straße. Anmeldung
unter bad-toelz.de/vitalife



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

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit ver-
schiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten einen gesun-
den und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de
oder Tel. 0152 04628709.

Mittwoch, 13. Mai

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

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

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

Durch sehr sanft aufbauende TriYoga-Übungen steigern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken Ihre körperliche Kraft, vertiefen Ihre Atmung, kommen zur Ruhe und genießen vollkommene Entspannung - in Ihrem persönlichen Rhythmus zu Ihrer 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 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. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

Freitag, 15. Mai

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/vitalife

13:00	Kräuterkochkurs	85,00 €
-------	-----------------	------------

In unserem Wildkräuter-Kochkurs erfahren Sie, wie vielseitig, aromatisch und gesund heimische Wildpflanzen sind. Gemeinsam zaubern Sie daraus ein mehrgängiges Menü – von der Vorspeise bis zum Dessert – und genießen die zubereiteten Speisen anschließend in gemeinsamer Runde. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife



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.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	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.

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

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

Samstag, 16. Mai

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

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

Sonntag, 17. Mai

10:00- 13:00	Heilende Energien: Reiki & weitere Methoden entdecken	90,00 €
-----------------	---	------------

Sie lernen verschiedene Wege ken- nen, um Energie bewusst zu lenken und Heilungsprozesse zu unterstüt- zen. Jede Methode entfaltet dabei ihre eigene Tiefe und Wirkungskraft. Durch praktische Übungen können Sie die Heilenergie direkt wahrneh- men, anwenden und in Ihren All- tag integrieren. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife



10:00- 13:30	Yoga Kitchen: Yoga & Vegane Küche für Groß und Klein	
-----------------	--	--

Entspannung und Ernährung im Einklang – genieße eine einfache Yoga-Ein- heit und koch danach leckere vegane Gerichte. Für alle Altersgruppen ge- eignet! Mit Helena Neumeier. Preise: Erwachsene bezahlen 59,00 € und Kin- der 25,00 € pro Person. Für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Anmeldung und Vorauszahlung: hn@neumeier.de

Dienstag, 19. Mai

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.

17:30- 18:30	Fit im Park - Fitness	frei
-----------------	-----------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf bad-toelz.de/fitimpark

17:45- 18:45	BM Wirbelsäulen Balancekurs I	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.

18:00- 19:30	"Dämmerstunde und Wiesenluft" - Ein Kräutergang für Leib & Seele	20,00 €
-----------------	--	------------

Begleite mich auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Natur. Gemeinsam erkunden wir die wilden Kräuter, die schon unsere Großeltern geschätzt und genutzt haben. Bitte bringen Sie festes Schuhwerk mit. Treffpunkt: Klammerweiher Bad Tölz. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs II	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. Mehr Informationen unter silviagrandy.de. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 9048622.



19:00- 20:00	Müssen jetzt alle Vegan?	20,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Wie viel Veganismus braucht die Zukunft? Wie beeinflusst unsere Ernährung Klima und Gesundheit? Wir werfen einen Blick auf die Planetary Health Diet und diskutieren, wie viel Veränderung wirklich nötig und machbar ist. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife

Mittwoch, 20. Mai

09:30- 10:30	Fit im Park - Entspannung	frei
-----------------	---------------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf bad-toelz.de/fitimpark

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.

18:00- 20:00	VitalOrt-Wanderung am Abend mit Meditation	25,00 €
-----------------	--	------------

Begleiten Sie mich auf einer inspirierenden Reise zu den vier Tölzer VitalOrten und entdecken Sie die heilsame Wirkung von Bewegung, Achtsamkeit und Selbstliebe. Treffpunkt: Eingang Rosengarten neben der Tourist-Information am Max-Höfler-Platz 1. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife



Donnerstag, 21. Mai

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. Dabei genießen Sie die Natur mit allen Sinnen und erweitern Ihr Wissen über heimische Kräuter. Treffpunkt: Wanderparkplatz Filzen. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife

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. Die Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit sanften Atemübungen sowie einer Tiefenentspannung 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. Anmeldung bei Angelika Welter: kontakt@anjali-yoga.de oder 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

19:00- 21:00	Zur Grillsaison: Wildkräuter-Beilagen & knusprige Moorsemmeln	25,00 €
-----------------	---	------------

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Grillgerichte mit Wildkräutern bereichern und knusprige Moorsemmeln zubereiten können. Sie stellen verschiedene Grillbeilagen her und backen die Moorsemmeln gemeinsam. Im Anschluss genießen Sie die zubereiteten Speisen zusammen, und die Rezepte stehen Ihnen zum Mitnehmen zur Verfügung. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitalife

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, 22. Mai

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 0152 29578818.

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.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	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.

Dienstag, 26. Mai

17:30- 18:30	Fit im Park - Fitness	frei
-----------------	-----------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam. Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf bad-toelz.de/fitimark



Mittwoch, 27. Mai

09:30- 10:30	Fit im Park - Entspannung	frei
-----------------	---------------------------	------

Unter dem Motto „Gemeinsam. Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. Weitere Informationen finden Sie auf bad-toelz.de/fitimark



19.06.
16:00 Uhr

Endo Balance Retreat - Wochenendveranstaltung (Freitag bis Sonntag)

Endometriose ist eine häufige, aber oft unterschätzte Erkrankung, die zunehmend mehr Aufmerksamkeit erhält. Dieses Wochenende für Frauen mit Endometriose und Adenomyose legt den Fokus auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Austausch. Verschiedene Bausteine praktisch erleben und den eigenen Umgang mit der Erkrankung aktiv mitgestalten. Die Teilnehmerinnen erhalten Impulse, die sie auch über das Wochenende hinaus im Alltag nutzen können. Begleitet wird das Wochenende von Alica Cwikla, spezialisiert auf Endometriose-Ernährung und Nadine Piniack, zertifizierte ENDOYOGA®-Lehrerin und Personaltrainerin. Preis: 499,00 € für das Wochenende (Freitag ab 16:00 Uhr, Samstag ganztägig und Sonntag bis 12:00 Uhr). Info und Anmeldung: <https://ernaehrungsberatung-toelz.de/endo-retreat> oder <https://www.instagram.com/endo.ernaehrung>



Villa Höfler
Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch
Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick




Lehrküche




Kurbücherei
Ludwigstraße 18

Fitnessraum



 zugänglich

 nicht zugänglich

