



**TÖLZER VEG –
DAS GANZE JAHR
ERLEBEN!**
Angebote und Kurse unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg

vegan · nachhaltig · naturbewusst



Die vegane Tölzer Auszeit lädt in vielerlei Weise dazu ein, Neues auszuprobieren und sich schrittweise einem gesunden und bewussten Lebensstil zu nähern. Begleiten Sie uns auf einer Entdeckungsreise durch die vegane Küche und einem nachhaltigen und naturbewussten Lifestyle!

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfer-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41/78 67 - 52
toelzerveg@bad-toelz.de



Herzlich Willkommen

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

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

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	20
Veranstaltungsräume	21

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

07.05.
17:00 Uhr

Naturküche mit Moor (20 Jahre Moorheilbad)

Genuss- und Freizeit: Kräuter- und Beeren-Smoothies mit Trinkmoor. Kursleitung A. Stockinger. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/moor

13.05.
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

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Donnerstag, 01. Mai

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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 und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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

Montag, 05. Mai

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

Dienstag, 06. Mai

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	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.

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.

Mittwoch, 07. Mai

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

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) 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

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. 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

17:00- 19:00	VitalOrt-Wanderung mit Meditation	20,00 €
-----------------	-----------------------------------	------------

Begleite mich auf einer inspirierenden Reise zu den vier Tölzer VitalOrten und entdecke die heilsame Wirkung von Bewegung, Achtsamkeit und Selbstliebe. Jeder VitalOrt hat seine eigene Bedeutung. Durch Atemübungen und Gehmeditation werden wir die verschiedenen Techniken für den stressfreien Alltag erlernen, um eine tiefere Verbindung mit uns selbst und der Natur herzustellen. Mit Alexandra Winzenhöller. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

17:00- 19:00	Naturküche mit Moor (20 Jahre Moorheilbad)	18,00 €
-----------------	--	------------

Genuss- und Freizeit: Kräuter- und Beeren-Smoothies mit Trinkmoor. Kursleitung A. Stockinger. Info und Anmeldung unter 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 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

Donnerstag, 08. Mai

14:00- 15:30	Heilquelle: Moor als Naturheilmittel in der Medizin (20 Jahre Moorheilbad)	frei
-----------------	--	------

Kursleitung: Dr. Ralph Munkert (Kurarzt). Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/moor

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

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

Wir tanzen zu Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern und bewegen uns dabei intuitiv und frei. Die eigene Körperwahrnehmung und das Fühlen & sich Ausdrücken sind zentrale Elemente, es gibt keine vorgegebenen Schritte oder Choreographien. 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 €
-----------------	--------------------	------------

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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 und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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, 09. Mai

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

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.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	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, 11. Mai

10:00- 13:00	Keltisches Baumhoroskop	75,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Das als Ogham bekannte Schriftsystem spricht wie die Menschen im alten Irland von der Magie in jedem Samen und jeder Tat. Jeder Buchstabe in der Schrift ist mit einer Baumart verbunden und den Lektionen, die diese Bäume zu lehren haben. Lerne Buchstabe für Buchstabe die Magie der Bäume kennen. Kursleitung: Susanne Neff. Info und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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, 12. Mai

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- 21:30	team(s)work 1	
-----------------	---------------	--

In diesem Teil des siebenteiligen team(s)work-Kurses führt der Allgemeinarzt Thomas Maurer in das von ihm entworfene Präventions- und Achtsamkeits-Konzept ein. Kontakt und Informationen unter: tho.maurer@web.de (weitere Informationen auch unter teams-work.info). Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden. Letzter Termin des siebenteiligen Kurses: 19.05.2025.

Dienstag, 13. Mai

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	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.

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- 19:00	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

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, 14. Mai

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

Die Buteyko Methode ist ein von 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 erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. 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. 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

18:00- 19:30	Kräuterspaziergang durch Wald & Wiese zum Tages- ausklang	20,00 €
-----------------	--	------------

Achtsam sein beim Sammeln! ... ist nicht nur eine Voraussetzung für die sichere Verwendung der gesammelten Kräuter, sondern auch für einen nachhaltigen Schutz und Natur! Daher besprechen wir zu den jeweiligen Kräutern, die wir finden, auch gleich die wichtigsten "Sammelregeln", die es für einen respektvollen Umgang mit der Natur zu beachten gilt. Dazu gibt es ausgefallene Rezept- und Verarbeitungstipps. Mit Ursula Vogt & Alexandra Winzenhöller. Treffpunkt: an der Straßenecke Ludwig-Thoma-Str. / Theodor-Körner-Str. (nähe Klammerweiher) 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- 19:30	Faszienstimulation	18,00 €
-----------------	--------------------	------------

Viel Sitzen, Schonhaltungen und Stress führen u. a. zu Verspannungen u. Schmerzen. Mit einfachem Faszientraining, Nervensystemregulation und Wissen zu mehr Beweglichkeit, Aufrichtung und seelischem Wohlbefinden. Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt: Becken und Kiefer. Info und Anmeldung bei Susanne Brandl. E-Mail: s.brandl@rebalancing-bewusst-sein.de oder Tel.-Nr. 08046-188 38 94.

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

Donnerstag, 15. Mai

18:00- 21:00	Grüne Kosmetik im Jahreskreis	45,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Salben rühren, die verführen! Die grüne Kosmetik ist die natürlichste und nachhaltigste Form der Naturkosmetik, sie richtet sich nach der Saisonalität und nutzt ausschließlich regionale Zutaten. Grüne Kosmetik® ist zu 100 % Bio, 100 % Pur!= frei von Zusatzstoffen-, ist veggi/vegan und vom Baby bis zum Senior - für jeden Hauttyp geeignet. www.bad-toelz.de/kraeuter

18:30-
19:45

Yoga für Frauen I.

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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-
20:00

Natürliche Notfallmedizin

25,00
€

Notfallmedizin aus natürlichen Mitteln umfasst die Anwendung von Kräutern, Essenzen und anderen natürlichen Substanzen, um akute Gesundheitsprobleme zu behandeln. Diese Ansätze zielen darauf ab, schnelle Linderung zu bieten. Notfallmedizin sollte man als Ersthelfer immer in einer Tasche dabei haben. Anmeldung unter: www.bad-toelz.de/kraeuter

20:00-
21:15

Yoga für Frauen II.

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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 unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 16. Mai

09:00-
12:00

Kräuterführung

30,00
€

Auf unserer Entdeckungsreise in Bad Tölz mit der Kulisse auf die vor Ihnen liegenden Oberbayerischen Berge zeige ich Ihnen, Angelika Spöri Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin alles rund um Wildkräuter, wie wir sie erkennen können, was sie uns kulinarisch bieten und was die Volksmedizin über sie weiß. Treffpunkt: Ecke Isar/ Marktstraße. Referentin: Angelika Spöri. 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. Mit Monika Mayer. Detaillierte Infos und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

13:00- 16:00	Wildkräuterkochkurs	85,00 €
-----------------	---------------------	------------

Wir bereiten für unser Brot verschiedene Aufstriche aus Wildkräutern zu. Die Vorspeise, die leckeren Aufstriche und das Dessert mit Zutaten aus der Natur. Saisonal, regional, vegetarisch. 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 Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	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.

Samstag, 17. Mai

09:00- 12:00	"Einkehr ins Grüne" mit Workshop	45,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Nach einer kurzen Wanderung entlang der Almkräuterwiesen lassen wir uns in der Natur nieder und stellen vor Ort eine sanfte Hautpflege aus frisch gesammelten Wildkräutern her. Für einen kleinen Imbiss wird gesorgt. Unser Vormittag endet an der Waldherr Alm, die als Ausklang zur Einkehr einlädt. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Sitzkissen, Getränke und ein Vorratsglas mit weiter Öffnung. (ca. 250 ml). Mit Ursula Vogt und Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

10:00- 16:00	Feldenkrais-Tageskurs (mit Mittagspause)	80,00 €
-----------------	--	------------

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit vertrauter zu werden mit uns und unserem Organismus. Über das Probieren mit Bewegung werden Veränderungen erlebbar. Lassen Sie sich überraschen von unvorhergesehenen Wegen der Leichtigkeit und entdecken Sie Freude an der Bewegung und wie es leicht "spielen" kann. Sie können zu einem lebendigen Verständnis für sich selbst gelangen und mehr ankommen bei sich selbst und in Ihrer Kraft. Eine Sequenz werden wir dem Thema bewegliche Schultern, freier Nacken widmen. Info und Anmeldung bei Elke Bruce-Boye (Feldenkraislehrerin), E-Mail: ebruceboye@web.de oder Tel.-Nr. 089-508995.

Sonntag, 18. Mai

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, 19. Mai

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- 21:30	team(s)work 1	
-----------------	---------------	--

In diesem Teil des siebenteiligen team(s)work-Kurses führt der Allgemeinarzt Thomas Maurer in das von ihm entworfene Präventions- und Achtsamkeits-Konzept ein. Kontakt und Informationen unter: tho.maurer@web.de (weitere Informationen auch unter teams-work.info). Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden.

Dienstag, 20. Mai

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	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.

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.

Mittwoch, 21. Mai

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

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) 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

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

Bei unserer Naturerlebnis-Wanderung mit Kneipp- und Kräuterkunde schlendern wir durch malerische Landschaften, während du lernst, wie man mit frischen Kräutern nicht nur die Küche, sondern auch die Seele aufpeppt! Mitzubringen: Neugierde und evtl. ein kleines Handtuch. Mit Alexandra Winzenhöller. Informationen 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. 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

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

Donnerstag, 22. Mai

18:30-
19:45

Yoga für Frauen I.

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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-
20:00

Singgruppe

15,00
€

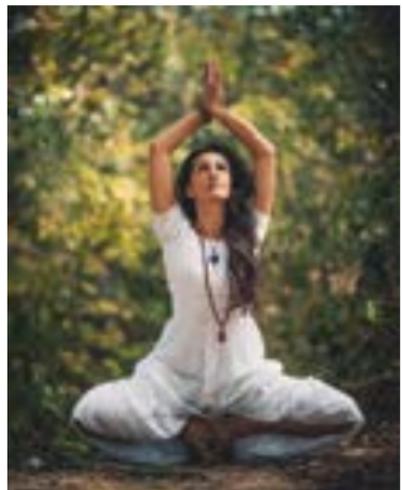
In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Anmeldung bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

20:00-
21:15

Yoga für Frauen II.

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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, 23. Mai

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

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.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	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.

Montag, 26. Mai

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

Dienstag, 27. Mai

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	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.

17:00- 19:00	Wildkräuter für die Grillzeit	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Sommerliche Wildkräuter für Kräuterbutter und Grillbeilagen. Anmeldung unter: www.bad-toelz.de/kraeuter

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	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.

Mittwoch, 28. Mai

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

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) 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: 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. 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

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

Donnerstag, 29. Mai

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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 und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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 unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

VORSCHAU

AUF JUNI

05.06
20:00 Uhr

Yoga für Frauen II.

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. 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

17.06
17:00 Uhr

Topfenpalatschinken mit Moor (20 Jahre Moorheilbad)

Kursleitung A. Stockinger. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/moor

26.06
20:00 Uhr

Workshop: Eine Stunde Kräuterkunde, die Linde

Über die Linde: Worauf beim Sammeln und Verarbeiten der Blüte und Früchte zu achten ist und welche Anwendungen damit möglich sind. Optional kann im Anschluß zu dem Vortrag ein Workshop dazu besucht werden, in dem wir gleich eine Pflanzenzubereitung herstellen werden. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter: www.bad-toelz.de/kraeuter

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

