

Ein ganz besonderer Urlaubsgenuss wartet auf Sie!*

Sie lieben die Natur, Bewegung an der frischen Luft? Sie schätzen die gute Lage von Bad Tölz und haben Lust auf vegane Ernährung? Dann ist unser Vegan-Angebot mit einer einwöchigen „veganen Auszeit“ genau das Richtige für Sie! | **ab 129 € p. P.**

Unser Intensiv-Workshop*

Für alle die es ganz genau wissen wollen. Bei diesem mehrtägigen Programm liegt der Schwerpunkt auf Ernährungslehre, Kochen und Informationen ganz im Sinne der Prävention. | **ab 222 € p. P.**

* **Krankenkassenzuschuss von bis zu 150 € möglich!**

Termine und Leistungen unter bad-toelz.de/toelzerveg

Starte zusammen mit Gleichgesinnten die 21 Tage Online-Vegan Challenge!

Nutzen Sie die Chance, einmal über einen längeren Zeitraum Ihre Nahrung komplett umzustellen und zu schauen, was mit Ihrem Körper passiert. Anleitung und Unterstützung erhalten Sie hierbei von Christina Dunz (Ernährungsberaterin). Inklusive sind unter anderem Vorher/Nachher-Check, Vorschläge für einen Ernährungsplan, viele Rezepte, Einkaufsliste, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen uvm. Anmeldung und Infos unter: christina-dunz.de/vegan-challenge

Wichtiger Hinweis: Kurzfristige Programmänderungen und Informationen über die aktuellen Hygiene-Vorschriften finden Sie unter:

www.bad-toelz.de/toelzerveg
[facebook.com/toelzerveg/](https://facebook.com/toelzerveg)



Hier finden Sie Restaurants mit veganem Angebot in Bad Tölz:

www.bad-toelz.de/toelzerveg

Impressum

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

Bildnachweis: Archiv der Tourist-Information Bad Tölz, shutterstock: Timolina / Rimma Bondarenko, Felix Groteloh

balleywasl.com

Hatha Yoga mit Roswitha Riepel

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.

Mittwochs, 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.

16:00 – 17:30 Uhr und 18:00 – 19:30 Uhr

Kraftvoll und bewusst deine Mitte finden

VitalZentrum* Fitnessraum und Raum Parkblick,
Anmeldung bis 1 Tag vorher unter: Tel. 0 88 57/69 85 32,
info@yogaraum-roswithariepel.de | **15 € p. P.**

Qigong zum Kennenlernen mit Silvia Langanki

Für einen Moment innehalten, zur Ruhe kommen und die innere Gelassenheit entdecken mit sanften, fließenden Bewegungen. Ausgewählte Übungen des Shaolin Qigong. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Montags, 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 18:00 – 19:00 Uhr

„Konzentrationsfähigkeit bewusst stärken“

VitalZentrum* Fitnessraum, Anmeldung unter:
Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **15 € p. P.**

Klangschalen-Meditation mit Caroline von Sigriz

Klang Meditation: Wir werden gemeinsam versuchen, den Geist in einen ruhigen Zustand zu versetzen, „das Kopfkino auszuschalten“. Mit ein wenig Übung kann der Zustand von Zufriedenheit und Glück erfolgen.

Klangreise: Durch den besonderen Klang und das harmonische Zusammenspiel mehrerer Schalen werden Sie in eine tiefe Entspannung geleitet. Ich setze zusätzlich verschiedene Techniken wie Atemübungen, Yoga Nidra und/oder Visualisierungen ein.

Freitag, 08.10. und Dienstag, 19.10., 18:30 – 19:30 Uhr

Klangreise

Dienstag, 12.10 und Freitag, 29.10., 18:30 – 19:30 Uhr

Klang Meditation

VitalZentrum* Meditationsraum, Anmeldung bis 2 Tage vorher unter: 0176/52 82 98 85 | **10 € p. P.**



Waldbaden mit allen Sinnen mit Anneliese Sailer

Wer richtig in den Wald eintaucht, tut etwas für seine Gesundheit und sein Immunsystem! Loslassen und weg vom Stress und dem Alltag – wirklich zur Ruhe kommen kann heutzutage eine echte Herausforderung sein. Lernen Sie wieder positive Gedanken zu schöpfen – es muss nicht immer alles perfekt sein, Begeisterung für das nicht perfekte spüren kann gesund und befreiend wirken.

Samstag, 09.10., 09:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch, 27.10., 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: VitalZentrum*, Anmeldung bis 2 Tage vorher unter:
Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **20 € p. P.**

Body in Harmony mit Claudia Töllich

Die eigene Quelle der inneren Stärke spüren und diese durch Bewegung zum Ausdruck bringen. Bei diesem Kurs findet ein Zusammenspiel aus angeleiteten Bewegungen aber auch freien Bewegungen statt, welche Raum für die eigene Interpretation geben.

Dienstags, 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 19:00 – 20:15 Uhr

VitalZentrum* Fitnessraum, Anmeldung bis 2 Tage vorher unter: 0179/450 78 32, connection@claudia-toellich.de

| **18 € p. P. (max. 7 Teilnehmer)**

*VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz

Tölzer Veg

Vegane Auszeit in Bad Tölz



**03.10.
bis 31.10.21**

**AUFTAKT-
FEST
03.10.21**

www.bad-toelz.de/toelzerveg



Das Konzept des Tölzer Veg

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie essen. Verlassen Sie eingefahrene Ernährungspfade und begleiten Sie uns auf eine Entdeckertour durch die vegane Küche.

„Flanieren und probieren“

Den veganen Lifestyle kennen lernen und sich inspirieren lassen. Bei unserer kleinen Messe präsentieren sich unsere Partner mit Ihren Produkten, nach dem Motto: Probieren geht über studieren. Naschen Sie an unseren Ständen, treffen Sie Gleichgesinnte und informieren Sie sich ganz nebenbei über unser Angebot in den kommenden vier Wochen.

Diesmal an den Töpfen:

Estella Schweizer möchte als Botschafterin für klimafreundliche Küche die Freude am veganen Kochen, Backen und Genießen vermitteln. In ihren zwei Büchern *Tu Was! Spontan Vegan* und *Süße Welt Vegan* setzt Sie den Fokus auf gesunde und klimafreundliche Rezepte. Als Pionier*in im Bereich Nussküche arbeitet Sie außerdem für fairfood Freiburg und räumt Nüssen als Superfood den Stellenwert in der Ernährung ein, den die kleinen Kraftpakete verdienen.

Hobbyköche aufgepasst – wir verlosen tolle Preise von und mit Estella Schweizer:

- 1. Preis:** Teilnahme an der Live-Kochshow
- 2. Preis:** Nussmischung aus dem Sortiment von fairfood Freiburg
- 3. Preis:** Kochbuch *Tu was! Spontan Vegan* von Estella Schweizer

Anmeldung und Infos zum Gewinnspiel unter: bad-toelz.de/toelzerveg



AUFTAKTFEST
03.10., 19:00 Uhr
KURHAUS
(Ludwigstr. 25)

Die spannende Welt der veganen Lebensmittel mit Ursula Schöllner

Keine Angst vor veganen Produkten! Als „Neuling“ hat man viele Fragen: Was nehme ich anstatt Fleisch und Milchprodukte? Wie finde ich mich in dem reichhaltigen Angebot zurecht? Bei uns erhalten Sie wertvolle Einblicke in das vielseitige Sortiment der veganen Ernährung. Sie erfahren etwas über die Besonderheiten der Produkte und bei Kostproben erleben Sie die Andersartigkeit in Geschmack und Genuss, die eine erfrischende Bereicherung und Abwechslung in Ihrem Speiseplan sein kann. Insbesondere bei gezielter veganer Ernährung merkt man recht schnell, wie diese zur Besserung von Entzündungen wie bei Gelenkschmerzen, Gicht oder hormonellen Beschwerden führt. Das wollen wir in den Kursen zeigen und Lust auf MEHR wecken.

Mittwochs, 06.10., 18:00 – 19:30 Uhr und 13.10., 19:00 – 20:30 Uhr, Vegan essen für die Gelenke
Dienstags, 19.10., 18:00 – 19:30 Uhr und 26.10., 19:00 – 20:30 Uhr, Vegane Ernährung für mehr hormonelle Balance

In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **8€ p.P.** inkl. kleiner Verkostung

Infos à la carte mit Christa Opitz-Böhm

Vegane Ernährung ist lecker und versorgt den Organismus überwiegend mit allem, was er braucht. Aber auch hier gilt: Ausgewogen muss es sein. Wer also wissen will, mit welchen veganen Lebensmitteln er die Bedürfnisse seines Körpers stillen kann, der ist bei „Infos à la carte“ genau richtig. Zu vielen Informationen, Tipps und Tricks wird geschneipelt, geköchelt und gemixt – nach dem Motto: studieren und probieren!

Dienstag, 05.10., 18:00 – 20:00 Uhr, Die Leber stärken mit veganem Essen
Dienstag, 12.10., 19:00 – 21:00 Uhr, Gesundes Wasser, unser Lebensquell
Freitag, 22.10., 18:00 – 20:00 Uhr, Nüsse als wahre Vitaminbomben
Mittwoch, 27.10., 18:00 – 20:00 Uhr, Entgiften – was bringt Detox

In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **20€ p.P.** inkl. Essen

*VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz

Backen macht glücklich

mit Snezana Schreiberbauer

Die Rohkost-Torten des „Cafe im Süden“ sind wahre Renner! Inhaberin „Frau Schnee“ zeigt wie es geht. In Ihrem Backkurs zeigt Sie Interessierten, wie man die tierbestandteilfreien Köstlichkeiten hinbekommt. Der Geschmack überzeugt garantiert auch Nicht-Veganer und da es sich um Rohkost handelt, sind diese Leckereien wahre Vitaminbomben und super gesund.

Samstag, 16.10., 16:00 – 18:00 Uhr
Im Café im Süden (Rathausgasse 4, Bad Tölz),
Anmeldung unter: 0 80 41/793 51 74 | **15€ p.P.**

Kräuterexkursion mit Angelika Spöri

Unsere Kräuterpädagogin und Ökotrophologin gibt Ihnen faszinierende Einblicke in die Natur. Sie lernen unter Ihrer fachkundigen Anleitung auf einem kurzweiligen Spaziergang die Geheimnisse der Wildkräuter und deren Zubereitung zu wohlschmeckenden Speisen kennen lernen.

Freitag, 08.10., ab 14:00, Bunte Vielfalt des Herbstes, Ecke Marktstraße/Isarbrücke
Freitag, 15.10., ab 13:00, Die Früchte des Herbstes, VitalZentrum* Bad Tölz
Freitag, 22.10., ab 13:00, Kräuter vor der Wintersaison, Ecke Marktstraße/Isarbrücke
Freitag, 29.10., ab 13:00, Die Kräuterkraft des Herbstes, VitalZentrum* Bad Tölz
Bei Regenwetter bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken! Hunde müssen leider zu Hause bleiben.
Dauer: ca. 2,5 h, Anmeldung unter: 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **25€ p.P.**

Kochen aus aller Welt mit Caroline von Sigriz

Bei einem kulinarischen Streifzug durch verschiedene Länder erleben Sie, welche Köstlichkeiten die orientalische und indische Küche zu bieten hat. Die verwendeten Lebensmittel sind überwiegend in Bio-Qualität. Der Kurs eignet sich auch für Personen mit Glutenintoleranz (bei Anmeldung bitte angeben).

Donnerstag, 07.10., 18:00 – 21:30 Uhr, Kochkurs vegan indisch
Donnerstag, 21.10., 18:00 – 21:30 Uhr, Kochkurs vegan orientalisches
In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung bis 1 Woche vorher unter: 0176/52 82 98 85 | **35€ pro Kochkurs**

Augenfit mit den richtigen Nährstoffen

mit Ursula Schöllner

Gesunde Augen – ein Leben lang: Diese kommen nicht zufällig. Mit den richtigen Nährstoffen und einer gut funktionierenden Verdauung kann man einiges bewirken. Wie man sein Augenlicht schützt, unterstützt und pflegt erfahren Sie in diesem Vortrag. Erfolgreiche Prävention beginnt, indem man Zusammenhänge versteht und Ursachen erkennt.

Montag, 11.10., 19:00 – 20:00 Uhr
VitalZentrum* Raum Parkblick, keine Anmeldung vorab nötig – Teilnahme kostenlos

Superfoods mit Angelika Spöri

Wir sprechen heute so viel über Superfoods, die aus der ganzen Welt so viel besser zu sein scheinen als bei uns. Aber auch uns hier vor Ort bietet die Natur eine Vielzahl an Superfoods. Welche sind es? Welche Vorteile haben sie sogar im Vergleich zu den Superfoods aus der „weiten Welt?“

Samstag, 27.10., 18:00 – 20:00 Uhr
Im kleinen Kursaal, Vichyplatz 1, Bad Tölz
Anmeldung bis 3 Tage vorher unter: 0 80 41/78 67 52 oder toelzerveg@bad-toelz.de | **20€ p.P.**



Jetzt
vormerken:
TÖLZER VEG
24.04 – 22.05.22

Die „Woche des Sehens“

Vortragsreihe mit wechselnden Referenten

Es erwartet Sie täglich ein interessanter, kostenfreier Vortrag mit tollen Referenten. Im Rahmen der bundesweiten „Woche des Sehens“ möchte auch das VitalZentrum auf die Bedeutung guten Sehvermögens sowie die Ursachen nachlassender Sehkraft aufmerksam machen.

11. – 15.10.2021, ab 19:00 Uhr
VitalZentrum* Raum Parkblick, keine Anmeldung vorab nötig – Teilnahme kostenlos