



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm Dezember 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	12
Veranstaltungsräume	13

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

04.12.
18:00 Uhr

Klangreisen

Atemübungen und Klang Meditation. Mit Caroline von Sigriz. Weiterer Termin 11.12.2025. Informationen und Anmeldung unter bad-toelz.de/toelzerveg

04.12.
18:30 Uhr

Spür' deinen Körper & Tanz dich frei

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. Informationen und Anmeldung unter bad-toelz.de/toelzerveg

10.12.
10:00 Uhr

Besserer Schlaf mit Atemtechniken

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 bad-toelz.de/toelzerveg

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Montag, 01. Dezember

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 unter 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, 02. Dezember

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, 03. Dezember

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 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. 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. yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

19:00- 20:30	Winterlicht - Herzenswärme und gesundheitliches Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit	
-----------------	--	--

Willkommen bei Winterlicht, einem heilsamen Raum, in dem wir gemeinsam die dunkle Jahreszeit erhellen und uns gegenseitig Wärme und Licht schenken. Winterlicht ist mehr als ein regelmäßiges Treffen, es ist ein Ort der Hoffnung, Geborgenheit und Verbindung. Wir erleben Entspannung, lichtvolle Meditationsreisen, naturreine Düfte, Kristallklänge, heilsame Mantras und kleine Leckereien. All dies zur Stärkung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Jeder Termin ist individuell gestaltet und liebevoll auf die jeweiligen Teilnehmer/-innen abgestimmt. Infos und Anmeldung bei Christine Scholz unter info@Christine-Lebensfreude.de oder 0176/34321372. Preis/ TN 18,- € bis 25,- € (nach eigenem Ermessen).

Donnerstag, 04. Dezember

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

Atemübungen und Klang Meditation. Mit Caroline von Sigriz. Informationen und Anmeldung unter 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. Mit Melanie Eben. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter 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. Infos 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. Infos und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 05. Dezember

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). In Kombination lindern Yin Yoga und Akupressur-Impulse Alltagsbeschwerden und Schmerzen, die durch Dysbalancen im Energiesystem entstanden sind. Mit Monika Mayer. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter bad-toelz.de/toelzerveg

Sonntag, 07. Dezember

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

Montag, 08. Dezember

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 unter 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, 09. Dezember

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 bad-toelz.de/toelzerveg

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, 10. Dezember

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

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, 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 bad-toelz.de/toelzerveg



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

In der festlichen Jahreszeit darf selbstgebackenes Gebäck nicht fehlen - doch in diesem besonderen Kurs geben wir klassischen Rezepten einen neuen Dreh: mit Trinkmoor! Kursleitung: Anneliese Stockinger/ Kräuterpädagogin. Informationen und Anmeldung unter bad-toelz.de/moor

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

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung: info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 11. Dezember

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

Atemübungen und Klang Meditation. Mit Caroline von Sigriz. Informationen und Anmeldung unter 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. Infos 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 €
-----------------	---------------------	------------

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



Sonntag, 14. Dezember

10:00- 13:30	Yoga Koch-Event für Familien und Freunde	89,00 €
-----------------	--	------------

Erlebt einen entspannten und kreativen Tag bei unserem Yoga- und Koch-Event für Familien & Freunde! Kursleitung: Helena Neumeier. Preis 35,00 €/ Kids (ab 10 Jahren). Vorkasse erforderlich! Infos und Anmeldung: Tel. 01761 60 88 9 -36 oder mail: hn@neumeier.de

Montag, 15. Dezember

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 unter 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.

Mittwoch, 17. Dezember

10:00- 11:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	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 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.



VORSCHAU AUF JANUAR

16.01.26
19:00 Uhr

Kinesiologische Testmethoden und Testwerkzeuge

Hier lernst Du verschiedene Testwerkzeuge und Testmethoden kennen. Mit Susanne Neff. Infos und Anmeldung unter bad-toelz.de/kraeuter

23.01.26
17:00 Uhr

Die Heilkraft der Fichte - Pechsalbe selbst gemacht

Was im Fichtenharz alles steckt und für was es früher und heute noch genutzt wird, wird viele erstaunen. Aus dem heilkräftigen Harz werden zwei unterschiedliche Salben hergestellt. Ab 5 Teilnehmer. Anmelde-schluß: 15.01.2026. Infos und Anmeldung unter bad-toelz.de/kraeuter

28.01.26
19:00 Uhr

Winterlicht - Herzenswärme und gesundheitliches Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit

Willkommen bei Winterlicht, einem heilsamen Raum, in dem wir gemeinsam die dunkle Jahreszeit erhellen und uns gegenseitig Wärme und Licht schenken. Winterlicht ist mehr als ein regelmäßiges Treffen, es ist ein Ort der Hoffnung, Geborgenheit und Verbindung. Wir erleben Entspannung, lichtvolle Meditationsreisen, naturreine Düfte, Kristallklänge, heilsame Mantras und kleine Leckereien. All dies zur Stärkung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Jeder Termin ist individuell gestaltet und liebevoll auf die jeweiligen Teilnehmer/-innen abgestimmt. Infos und Anmeldung bei Christine Scholz unter info@Christine-Lebensfreude.de oder 0176/34321372. Preis/TN 18,-€ bis 25,- € (nach eigenem Ermessen).

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler
Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch
Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei
Ludwigstraße 18

Fitnessraum

