BAD TÖLZ

VITAL-ZENTRUM

Programm Juni 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

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

03.06.
17.30 Uhr

Fit im Park

Unter dem Motto „Gemeinsam.Draußen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den kommenden Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. 2 x pro Woche, von Mai bis September (Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr, Mittwoch 9:20 -10:20 Uhr) 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.

Weitere Informationen zum Kursprogramm finden Sie hier: www.bad-toelz.de/fitimpark

23.06.
09:00 Uhr

Lauftrainingstag für Laufeinsteiger und-Rückkehrer

Wir starten unseren Tag mit einem kleinen Warm up. Beim anschließenden Lauf ABC lernen Sie verschiedene Lauftechniken kennen und setzen diese gleich praktisch um. In der Mittagspause stärken wir uns mit kleinen Snacks und erkunden dann in einem lockeren Walk & Run die Laufstrecken rund um Bad Tölz. Immer wieder legen wir Pausen ein, um gezielte Hinweise zur Technik und Körperhaltung zu geben. Zum Abschluss gönnen wir unserem Körper beim Cool Down mit Yoga & Dehnübungen die wohlverdiente Entspannung. Weitere Termine 14.7., 25.7., 19.9.2025. Anmeldung und weitere Infos unter: www.bad-toelz.de/laufcamp

Montag, 02. Juni

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.de

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 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 03. Juni

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 €

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, 04. Juni

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

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

Achtsam sein beim Sammeln! … ist nicht nur eine Voraussetzung für die sichere Verwendung der gesammelten Kräuter, sondern auch für einen nachthaltigen Schutz und Natur! 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.

Donnerstag, 05. Juni

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

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. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. 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). 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). Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 06. Juni

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

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, 09. Juni

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.de

Dienstag, 10. Juni

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.

19:00-21:00	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, 11. Juni

10:00-11:00	Besserer Schlaf mit Atemtechniken	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. 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.

Donnerstag, 12. Juni

18:30-19:15	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

19:00-20:00	Kräuter & innere Balance	25,00 €

In diesem Vortrag wird erklärt wie man mit Hilfe von Bachblüten, Wurzeln und Kräutern Spannungszustände mildern kann, den Stresslevel senken kann und Emotionen ausbalancieren kann. Heutzutage sind wir enormem Stress ausgesetzt und in dem Vortrag werden die wichtigsten Kräuter erklärt, die einem helfen Stressresistenter zu sein. Mit Susanne Neff. Detailierte Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

Montag, 16. Juni

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.de

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 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 17. Juni

17:00- 19:00	Naturküche mit Trinkmoor	18,00 €

Wir stellen gemeinsam Topfenpalatschinken mit Trinkmoor her und genießen diesen anschließend mit Kräutertee oder Gierschonade. Erfahren Sie außerdem mehr über die Kraft von Flüssigmoor: ein natürliches Trinkmoor, das Magen und Darm ins Gleichgewicht bringt und die Abwehrkräfte stärkt. Mindesteilnehmerzahl 4 / Max. 12. Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/moor

Mittwoch, 18. Juni

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, 19. Juni

18:30- 19:15	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

Sonntag, 22. Juni

10:00-17:00	Live-Workshop - Nahrung als natürliche Medizin	150,00 €

Jelena Bauer beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der heilenden Wirkung von Pflanzen und ist eine Expertin auf ihrem Gebiet. In ihrer Heimat in Südserbien stellt sie auf ihren Feldern alle Produkte selbst her und kocht sie nur mit Kokosblütenzucker ein. In dem Vortrag wird sie euch die Pflanzen und ihre heilenden Wirkungen vorstellen und ihr habt auch Zeit ihr eure persönlichen Fragen zu stellen. Info und Anmeldung unter https://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, 23. Juni

09:00-16:00	Lauftrainingstag für Laufeinsteiger und-Rückkehrer	90,00 €

Wir starten unseren Tag mit einem kleinen Warm up. Beim anschließenden Lauf ABC lernen Sie verschiedene Lauftechniken kennen und setzen diese gleich praktisch um. Weitere Termine 14.7., 25.7., 19.9.25. Anmeldung und weitere Infos unter: www.bad-toelz.de/laufcamp

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.de

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. Preis pro TN 20,00 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 24. Juni

16:30-17:30	BM Beckenboden Balance	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. 0152 - 04628709.

17:45-18:45	BM Beckenboden Fortgeschrittene	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. 0152 - 04628709.

19:00-21:00	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, 25. Juni

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. Detailierte Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

Tölzer Veg
Vegane Auszeit in Bad Tölz

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-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

Donnerstag, 26. Juni

18:30-19:15	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

19:00-21:00	Eine Stunde Kräuterkunde mit anschließendem Workshop

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 ein Workshop dazu besucht werden, in dem wir gleich eine Pflanzenzubereitung herstellen werden. Mit Alexandra Winzenhöller. Preise: Vortrag 15,00 €, Workshop 20,00 €. 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 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. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 27. Juni

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, 28. Juni

09:30-13:00	Naturerlebniswanderung mit QiGong	30,00 €

Auf dieser Wanderung über die Wackersberger Höhe kannst du die frühsommerliche Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und den Lauf der Natur erleben, mit Bewegungen aus dem QiGong deinen Körper spüren ganz für dich (da) sein und miteinander den Moment teilen. Kondition für 2 Std Gehzeit nötig. Anmeldung: Eva Sambale unter mail@evasambale.de oder 01590 389 7949.

11:00-13:00	Kräuter-Erlebnis-Tour auf den Blomberg, Optional mit Picknick	30,00 €

Bei der Kräuter-Erlebnis-Tour auf dem Blomberg gibt es spannende Geschichten über Heilkräuter und Volksglauben zu unserer heimischen Vegetation zu erfahren. Wir suchen einen verborgenen Kraftort auf für ein kurzes Verweilen und Innehalten - mittendrin in der Natur! Optional mit anschließendem Picknick buchbar. Mit Picknick bis 14:00 Uhr. Start und Ziel: Blomberghaus. Mit Alexandra Winzenhöller. Mit Picknick 40,00 €. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

Sonntag, 29. Juni

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, 30. Juni

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.de

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 €. 5er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

VORSCHAU
AUF JULI

03.07
18:00 Uhr

Ayurvedisch kochen im Spätsommer

Nach einer Einführung über das Grundwissen der ayurvedischen Lehre – u.a. basierend auf der Jahreszeit des Spätsommers „Varsha Ritu" (für Neulinge und auch Erfahrene geeignet) kochen wir gemeinsam einfache und leckere Gerichte – den verschiedenen Doshas und der Jahreszeit entsprechend. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen für eventuelle Reste und ggf. die eigenen Lieblingsmesser. Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Detailierte Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

11.07
13:00 Uhr

Wildkräuterkochkurs

Pure Kraft aus der heimischen Natur. Alles hat seine (Jahres) Zeit. Regional und saisonal mit Wildkräutern kochen. Von Vorspeise bis Nachttisch. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

Villa Höfler
Ludwigstraße 18a

Seminarraum

Meditations-
raum

Entspannung-
raum

Villa Riesch
Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick

Lehrküche

Kurbücherei
Ludwigstraße 18

Fitnessraum