



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm Februar 2026





**7. DEUTSCHER
WINTERWANDERTAG
27. – 31. JANUAR 2027
IN BAD TÖLZ &
LENGGRIES**



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	14
Veranstaltungsräume	15

04.02.
18:30 Uhr

Ihre Hausapotheke

Wir stellen Hustenbalsam, Carminativum, Herpeslippenstift, Aroma-Roll-On, Riechstift, Natürliches Antibiotika und Bitterpulver her. Jeder Teilnehmer bekommt ein ausführliches Skript und geht mit den 7 Produkten nach Hause. Informationen und Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife



26.02.
18:00 Uhr

Ayurvedische Gerichte für die Frühjahrszeit

Tipps für eine leichte Ernährung nach der kalorienreichen Winterzeit, für eine Entschlackungskur daheim und Tipps zum ayurvedischen Detox. Je nach Teilnehmerzahl werden wir alle oder einige Gerichte zubereiten und gemeinsam genießen. Anmeldung unter bad-toelz.de/toelzerveg



Sonntag, 01. Februar

10:00-13:00	Körpertherapien kennenlernen	90,00 €
-------------	------------------------------	---------

Sie erhalten praktische Einblicke in traditionelle und moderne Körpertherapien - wie schröpfen, tapen, Gua Sha, Hot Stone, Heiße Rolle, Triggerpunkte, Shiatsu, Akupressur, Kräuterstempel, Ghostpoints, Kahuna, Ultimate Healing und Moxa. Jede Methode unterstützt auf ihre eigene Weise die Selbstheilungskräfte. Durch die Vielfalt können Sie herausfinden, welche Technik für Sie oder andere am besten passt. Inkl. Skript und Aufnahme. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

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. Anmeldung per E-Mail unter info@silviagrandy.de oder telefonisch unter 0170 - 9048622.

Montag, 02. Februar

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, 03. Februar

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 Heint, info@physio-heint.de oder Tel. 0152 - 046 28 709.

Mittwoch, 04. Februar

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

18:30- 21:30	Ihre Hausapotheke	65,00 €
-----------------	-------------------	------------

Wir stellen Hustenbalsam, Carminativum, Herpeslippenstift, Aroma-Roll-On, Riechstift, Natürliches Antibiotika und Bitterpulver her. Jeder Teilnehmer bekommt ein ausführliches Skript und geht mit den 7 Produkten nach Hause. Informationen und Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife



Donnerstag, 05. Februar

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

Freitag, 06. Februar

10:00- 13:00	Vegane Auszeit - 2 Tagesprogramm (06.02.-07.02.2026)	124,00 €
-----------------	--	-------------

Entspannen Sie sich und genießen Sie eine vegane Auszeit in Bad Tölz! Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Programm, welches verschiedene Highlights rund um eine gesunde Ernährung umfasst. Unser Angebot „Vegane Auszeit in Bad Tölz“ enthält einen Besuch des Bauernmarktes sowie eine Einführung in gesunde Lebensmittel. Auch ein Entspannungs- oder Bewegungskurs im VitalZentrum wie auch ein veganer Kochkurs mit Inspirationen und Tipps für zu Hause ist in unserem Programm enthalten. Weiter erhalten Sie interessante Vorschläge zu veganen Lokalen in Bad Tölz. Preis für 2 Tage 124,- € pro Person. Anmeldung unter bad-toelz.de/toelzerverg

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.

19:00- 20:30	Räuchern Imbolc	45,00 €
-----------------	-----------------	------------

Räume räuchern, sich selbst abräuchern - gegenseitig räuchern nach alter indianischer Tradition. Inkl. Skript und Aufnahme. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Samstag, 07. Februar

10:00- 15:00	Vegane Auszeit - 2 Tagesprogramm (06.02.-07.02.2026)	124,00 €
-----------------	--	-------------

Entspannen Sie sich und genießen Sie eine vegane Auszeit in Bad Tölz! Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Programm, welches verschiedene Highlights rund um eine gesunde Ernährung umfasst. Unser Angebot „Vegane Auszeit in Bad Tölz“ enthält einen Besuch des Bauernmarktes sowie eine Einführung in gesunde Lebensmittel. Auch ein Entspannungs- oder Bewegungskurs im VitalZentrum wie auch ein veganer Kochkurs mit Inspirationen und Tipps für zu Hause ist in unserem Programm enthalten. Weiter erhalten Sie interessante Vorschläge zu veganen Lokalen in Bad Tölz. Preis für 2 Tage 124,- € pro Person. Anmeldung unter bad-toelz.de/toelzerverg

Montag, 09. Februar

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, 10. Februar

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. 0152 - 046 28 709.

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. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder Tel. 0170 – 9048622.

Mittwoch, 11. Februar

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-roswithariegel.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-roswithariegel.de

Donnerstag, 12. Februar

18:00- 19:00	Singgruppe - Singen macht glücklich	15,00 €
-----------------	-------------------------------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder 0170 – 9048622

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- 21:30	Moorkosmetik	70,00 €
-----------------	--------------	------------

Stellen Sie sich vor, Sie könnten die pflegende Kraft der Natur direkt in Ihre tägliche Schönheitsroutine einfließen lassen – mit Produkten, die Sie selbst erschaffen haben. In diesem inspirierenden Workshop tauchen wir gemeinsam in die Geheimnisse natürlicher Kosmetik ein und nutzen die wertvollen Eigenschaften des Moores, um drei hochwertige Pflegeprodukte herzustellen, die deine Haut verwöhnen und zum Strahlen bringen. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

Freitag, 13. Februar

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 mühe-
loser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung bei Gudrun Schmidt
unter gudrunschmidt1@web.de oder Tel. 0151 - 51550069.

Montag, 16. Februar

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 Wohlbefin-
den. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschrän-
kungen. Preis pro TN 20,00 €. 5 er Paket 90,00 €. Anmeldung bei Elke Malik:
elmali@online.de, Tel. 0151-40357455.

Dienstag, 17. Februar

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 Heinl, info@physio-heinl.de
oder Tel. 0152 - 046 28 709.

Mittwoch, 18. Februar

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

Durch sehr sanft aufbauende Tri-
Yoga-Übungen steigere deine Be-
weglichkeit, stärke deine körperliche
Kraft, vertiefe deine Atmung, komme
zur Ruhe und genieße vollkommene
Entspannung - in deinem persön-
lichen Rhythmus zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Infos und Anmeldung:
info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171 3522157.



Donnerstag, 19. Februar

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 nö-
tig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder
kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 20. Februar

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	Bachblüten	45,00 €
-----------------	------------	------------

Die Blütenessenzen helfen, seelische Ungleichgewichte wieder in
Harmonie zu bringen. Inkl. Skript und Aufnahme. Anmeldung unter
bad-toelz.de/vitallife

Sonntag, 22. Februar

10:00- 13:00	Natürlich entgiften	90,00 €
-----------------	---------------------	------------

Lernen Sie die neuesten Entgiftungs-
methoden aus Amerika kennen und
wenden sie diese in diesem inter-
aktiven Workshop an. Inkl. Skript
und Aufnahme. Anmeldung unter
bad-toelz.de/vitallife



Montag, 23. Februar

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, 24. Februar

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. 0152 - 046 28 709.

Mittwoch, 25. Februar

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 steigern 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. Einstieg jederzeit möglich. Mit Roswitha Riepel, Tel. 08857 - 698532. Weitere Informationen unter yogaraum-roswithariepel.de

Donnerstag, 26. Februar

18:00- 22:00	Ayurvedische Gerichte für die Frühjahrszeit	70,00 €
-----------------	---	------------

Tipps für eine leichte Ernährung nach der kalorienreichen Winterzeit, für eine Entschlackungskur daheim und Tipps zum ayurvedischen Detox. Je nach Teilnehmerzahl werden wir alle oder einige Gerichte zubereiten und gemeinsam genießen. Anmeldung unter bad-toelz.de/toelzerverg

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

Freitag, 27. Februar

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.

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. Anmeldung: info@silviagrandy.de oder Tel. 0170 - 9048622.

19:00- 20:30	Nahrung zur Gesundheitsoptimierung	45,00 €
-----------------	------------------------------------	------------

Schon Hippokrates sagte: Lasse die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung. Inkl. Skript und Aufnahme. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife

VORSCHAU AUF MÄRZ

03.03.
18:00 Uhr

Bayerisch Vegan kochen

Gemeinsam kochen, genießen und neues entdecken: Wir verwandeln bayerische Lieblingsgerichte in pflanzliche Varianten. So ist bei der nächsten Familienfeier keiner außen vor. Anmeldung unter bad-toelz.de/vitallife



12.03.
18:00 Uhr

Singgruppe - Singen macht glücklich

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Anmeldung: Tel. 0170 - 9048622 oder info@silviagrandy.de



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler
Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditationsraum



Entspannungsraum



Villa Riesch
Ludwigstraße 18a

Raum Parkblick



Lehrküche



Kurbücherei
Ludwigstraße 18

Fitnessraum



zugänglich



nicht zugänglich

