

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
November 2023



**TÖLZER VEG –
DAS GANZE JAHR
ERLEBEN!**

Angebote und Kurse übers
Jahr finden Sie unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg
vegan · nachhaltig · naturbewusst

Für eine begrenzte Zeit auf tierische Lebensmittel verzichten,
nachhaltiges Leben ausprobieren, gemeinsam kochen,
sporteln, kräuterwandern und vieles mehr.
Ausprobieren und inspirieren lassen!

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
www.bad-toelz.de/toelzerveg



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

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Wöchentliche Veranstaltungen	23
Vorschau	24
Veranstaltungsräume	25

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

01.11.
18:00 Uhr

TriYoga® - flow&move

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung!



In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen.

TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Weitere Termine: 08.11./ 15.11./ 22.11./ 29.11.

03.11.
18:00 Uhr

Let's fall in Love

Wir essen Bio und zu oft kommt Chemie auf die Haut. Magst du dein Leben auf giftfrei umstellen? Gutes für dich und die Umwelt. Dann zaubere z.B. einen giftfreien Lippenbalsam mit der Kraft der ätherischen Öle. Kosten inkl. Materialien und Rezeptur

Mindestteilnehmerzahl: 4

Infos und Anmeldung: Christa Opitz-Böhm, Tel. 08171 - 348237 oder christa@opitz-boehm.de

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Mittwoch, 01. November

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
19:15

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

19:45 - **TriYoga® - flow&move**
21:00

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Donnerstag, 02. November

18:00 - **Singgruppe** 13,00
19:00 €

Singen kann jeder und gemeinsam ist es noch schöner. In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden und sich tönen zu hören. In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt: Mantras, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, deutsche und andere heilsame Lieder. Es sind weder Notenkenntnisse noch Singerfahrungen erforderlich. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Tel.: 0160 - 6728514.

18:30 -
19:45

Yoga für Frauen

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de



Freitag, 03. November

16:30 -
18:00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

12,00
€

Die Feldenkrais-Methode wird von der Lehrerin verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen, Sitzen oder im Stehen, die sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feinste Unterschiede wahrzunehmen und die leichteste Lösung zu wählen. Neue Bewegungsabläufe werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die im Alltag und im Sport wirksam werden. Anmeldung: Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 -51550069

18:00 -
20:00

Let's fall in Love

35,00
€

Wir essen Bio und zu oft kommt Chemie auf die Haut. Magst du dein Leben auf giftfrei umstellen? Gutes für dich und die Umwelt. Dann zaubere z.B. einen giftfreien Lippenbalsam mit der Kraft der ätherischen Öle. Kosten inkl. Materialien und Rezeptur. Mindestteilnehmerzahl: 4 Infos und Anmeldung: Christa Opitz-Böhm, Tel. 08171 - 348237 oder christa@opitz-boehm.de

Samstag, 04. November

09:00 -
10:00

KinderYoga

10,00
€

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Erm. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis.
Anmeldung: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net

10:00 -
16:30

Feldenkrais-Themenssamstag

80,00
€

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit vertrauter zu werden mit uns und unserem Organismus. Wie wir über das Probieren mit Bewegungen Veränderungen erleben, überraschende Wege der Leichtigkeit erfahren und mehr ankommen bei uns und in unserer Kraft. Eine Sequenz werden wir den Schultern, Armen und Händen widmen. Wie greife ich, wie hebe ich etwas auf, wie nehme etwas aus dem Regal, oder spiele ein Instrument? Wenn wir uns in diesem Bereich mehr kennen lernen, deckt sich auf welche Fähigkeiten möglich sind um leichter und freier die Welt "begreifen" zu können. Fragen und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Tel. 089 508995.

10:30 -
12:30

Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur

20,00
€

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz.
Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159, Instagram: waldundwiesenwichtel. Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Sonntag, 05. November

Naturverbindung und Märchen im Jahreskreis

15,00
€

Rund um die Jahreskreisfeste kommen wir zusammen und lassen uns ein auf die Qualität der Zeit in der Natur. Nichts bleibt gleich, alles ist im Prozess, im Wandel und für alles gibt es den rechten Zeitpunkt: vom Erwachen des Lebens über die Blüte, Fülle und Leichtigkeit zur Ernte, zum Loslassen und wieder zur Ruhe und Regeneration. Das Außen spiegelt das Innen und weist uns Richtungen. Infos und Anmeldung: Ursula Stroux unter Tel. 0173 - 8464756 oder ursula@achtsame-baerin.org.

Montag, 06. November

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

19:00 - **Schamanischer Abend** 20,00
20:00 €

Es gibt zu den Themen (z.B. Krafttiere, Numerologie, Runen, Kerzenmagie, Kräuter, etc.) einen kurzen Vortrag. Danach geht es gemeinsam auf eine schamanische Reise. Die einzelnen Themen werden anschließend besprochen. Infos bei Susanne Neff, Tel. 0152-04323679



Dienstag, 07. November

16:30 - **Beckenboden-Anfängerkurs**
17:30

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709. Preis auf Anfrage.

17:45 - **BM Beckenboden** 130,00
18:45 €

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Er muss anspannen aber auch entspannen können. Funktionelle Zusammenhänge von Atmung, Organen und Beckenboden werden anhand von Imaginationsbildern erfahrbar gemacht. Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen. Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse).

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

19:00 -
20:00

BM Rücken Balance

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709

19:00 -
21:00

Team(s)work

280,00
€

Team(s)work ist ein vom Kursleiter konzipiertes Achtsamkeitsprogramm mit Anleitungen und Werkzeugen für ein bewussteres und gesünderes Leben. Es wird nicht nur ein selbstfürsorgender Umgang mit den „basics“ unseres Lebens eingeübt, auch unsere Verbindungen mit den inneren und äußeren Welten, unsere Ressourcen und kreativen Fähigkeiten werden beleuchtet und mit vielfältigen achtsamkeitsorientierten Methoden entwickelt und bereichert. Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung fließen genauso ein in die praktische Anwendung der Achtsamkeit – wie die seit Jahrhunderten bekannten Übungen, Reflexionen und Meditationen. Der Kurs erstreckt sich jeweils Dienstags über 7 + 1 Abende. Der 8. ist ein "Vertiefungsabend". Bequeme Kleidung, Getränk und Schreibutensilien sind mitzubringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Kontakt: Thomas Maurer, Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de

Mittwoch, 08. November

10:00 -
11:00

Ätherische Öle für unsere Jüngsten

15,00
€

Ätherische Öle unterstützen das Baby bei der Verarbeitung des Geburtserlebnisses und helfen ihm sanft, sich in seiner neuen Lebensumgebung, außerhalb von Mamas Bauch, zurechtzufinden. Es gibt Rezepte für verschiedene Unpässlichkeiten. Kosten inkl. Produktproben. Infos und Anmeldung bei Christa Opitz-Böhm unter Tel. 08171 - 348237 oder christa@opitz-boehm.de

18:00 -
19:30

Hatha Yoga Kurs I.

15,00
€

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. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 - **TriYoga® - flow&move**
19:15

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr.
Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

19:45 - **TriYoga® - flow&move**
21:00

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

19:00 - **„Zum Glück gibt es Pech“ - Harzsalbe herstellen** 35,00
21:00 €

In meiner Vortragsreihe habe ich für den jeweiligen Abend stets eine besondere Pflanze herausgesucht, die uns überall begegnet - von der wir aber dennoch so wenig wissen. Heute gehen wir mehr in die Praxis und beschäftigen uns intensiv mit dem Harz der Nadelbäume. Nach einer kleinen Einführung in die Geschichte und die Verwendung der Harze werden wir unsere eigene Harzsalbe rühren. Diese und ein ausführliches Skript mit weiteren duftenden, winterlich-weihnachtlichen Rezeptideen „zur äußeren Anwendung“ gibt es zum Mitnehmen. Infos und Anmeldung: Alexandra Winzenhöller unter Tel.: 0174 - 3158901 oder alexandra.winzenhoeller@yahoo.de



Donnerstag, 09. November

18:00 - **vegetarische Soulfoods für die kalte Jahreszeit** 49,00
21:00 €

Gemeinsam vegetarisch kochen. Auf den Spuren der Levantinischen Küche kochen wir Variationen die uns von innen wärmen sollen und auf die kalte Jahreszeit glücklich machen sollen. Gesundheit und Glück werden ganz nebenbei auch mit berücksichtigt, denn durch einen gesunden Darm wird nicht nur unser Glücksbote Serotonin gestärkt sondern auch unser Immunsystem. Genuss steht im Vordergrund, die Gesundheit gibt es quasi kostenlos dazu. Anmeldung bei Ursula Schöllner unter praxis@gesund-mit-ernaehrung.de

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 10. November

16:30 - **Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung** 12,00
18:00 €

Die Feldenkrais-Methode wird von der Lehrerin verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen, Sitzen oder im Stehen, die sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feinste Unterschiede wahrzunehmen und die leichteste Lösung zu wählen. Neue Bewegungsabläufe werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die im Alltag und im Sport wirksam werden. 7 Kurseinheiten á 12,- €. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.



Samstag, 11. November

09:00 -
10:00

KinderYoga

10,00
€

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis.
Anmeldung: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net



09:30 -
11:00

TriYoga® - flow&move

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung!
Heute – 90min - Spezial-Flows: TMX®-Holistic Movement (ganzheitliches Kleingruppentraining, welches das Triggern von Triggerpunktketten mit speziellen Bewegungsflows und Yoga kombiniert) ODER TriYoga® mit Fokus auf unsere Faszien ... lass Dich überraschen! Preis auf Anfrage.
Anmeldung unter info@flowandmove.de oder unter 0171/3522157.

10:30 -
12:30

Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur

20,00
€

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz.
Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159, Instagram: waldundwiesenwichtel; Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Sonntag, 12. November

17:30 -
19:00

TriYoga® - flow&move

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! 90 Min. Relax-Flow: TriYoga® Flow zum Wochenendausklang zur absoluten Entspannung mit sanften Atemfluss-Techniken und Meditation. Einfach nur genießen und relaxen. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Montag, 13. November

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

19:00 - **Schamanischer Abend** 20,00
20:00 €

Es gibt zu den Themen (z.B. Krafttiere, Numerologie, Runen, Kerzenmagie, Kräuter, etc.) einen kurzen Vortrag. Danach geht es gemeinsam auf eine schamanische Reise. Die einzelnen Themen werden anschließend besprochen. Infos bei Susanne Neff, Tel. 0152-04323679

Dienstag, 14. November

16:30 - **Beckenboden-Anfängerkurs**
17:30

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.
Preis auf Anfrage.

17:45 - **BM Beckenboden** 130,00
18:45 €

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Funktionelle Zusammenhänge von Atmung, Organen und Beckenboden werden anhand von Imaginationsbildern erfahrbar gemacht. Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen. Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt.

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

19:00 - **BM Rücken Balance**
20:00

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709

19:00 - **Team(s)work** 280,00
21:00 €

Ein vom Kursleiter konzipiertes Achtsamkeitsprogramm mit Anleitungen und Werkzeugen für ein bewussteres und gesünderes Leben. Es wird nicht nur ein selbstfürsorgender Umgang mit den „basics“ unseres Lebens eingeübt, auch unsere Verbindungen mit den inneren und äußeren Welten, unsere Ressourcen und kreativen Fähigkeiten werden beleuchtet und mit vielfältigen achtsamkeitsorientierten Methoden entwickelt und bereichert. Kontakt: Thomas Maurer, Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Mittwoch, 15. November

18:00 - Hatha Yoga Kurs I. 15,00
19:30 €

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. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 - TriYoga® - flow&move
19:15

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows harmonisch Asanas (gehaltenen Positionen), Pranayamas (Atemfluss-Techniken) und Mudras (Handgesten) mit wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule verbindet. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr . TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

19:45 - TriYoga® - flow&move
21:00

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Donnerstag, 16. November

10:00 - Vegane Ernährung leicht gemacht - Kurzprogramm 150,00
13:00 €

Donnerstag: Brotaufstriche 10:00 - 13:00 Uhr;
Freitag: Vegan Kochen und Kräuterführung 09:00-13:00 und 13:00-17:00 Uhr
Preis als Kombikurs, bei Einzelbuchung: Kochen 85,- €, Kräuterführung 30,- €
Referentin: Angelika Spöri Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg
Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670

18:00 -
19:00

Singgruppe

13,00
€

Singen kann jeder und gemeinsam ist es noch schöner. Wie oft erlebt man, dass Menschen sagen, ich würde ja gerne in den Chor gehen, aber ich kann nicht singen, treffe die Töne nicht, oder kann keine Noten lesen. In dieser Singgruppe geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden und sich tönen zu hören. In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt: Mantras, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, deutsche und andere heilsame Lieder. Es sind weder Notenkenntnisse noch Singerfahrungen erforderlich. 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.

18:30 -
19:45

Yoga für Frauen

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 17. November

09:00 -
17:00

Vegane Ernährung leicht gemacht - Kurzprogramm

150,00
€

Donnerstag: Brotaufstriche 10:00 -
13:00 Uhr;

Freitag: Vegan Kochen und Kräuterführung 09:00-13:00 und 13:00-17:00
Uhr Preis als Kombikurs, bei Einzelbuchung: Kochen 85,- €, Kräuterführung

30,- € Referentin: Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg
Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670



16:30 -
18:00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

12,00
€

Die Feldenkrais-Methode wird von der Lehrerin verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen, Sitzen oder im Stehen, die sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. 7 Kurseinheiten
Anmeldung unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069

Samstag, 18. November

09:00 -
10:00

KinderYoga

10,00
€

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net

10:30 -
12:30

Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur

20,00
€

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159, Instagram [waldundwiesenwichtel](#); Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Montag, 20. November

19:00 -
20:00

Zumba

10,00
€

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Work-out zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de



19:00 -
20:00

Schamanischer Abend

20,00
€

Es gibt zu den Themen (z.B. Krafttiere, Numerologie, Runen, Kerzenmagie, Kräuter, etc.) einen kurzen Vortrag. Danach geht es gemeinsam auf eine schamanische Reise. Die einzelnen Themen werden anschließend besprochen. Infos bei Susanne Neff, Tel. 0152-04323679

Dienstag, 21. November

16:30 - **Beckenboden-Anfängerkurs**
17:30

Anmeldung: Yvonne Heint: info@physio-heint.de oder Tel.: 0152 - 04628709.
Preis auf Anfrage.

17:45 - **BM Beckenboden** 130,00
18:45 €

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Er muss anspannen aber auch entspannen können. Funktionelle Zusammenhänge von Atmung, Organen und Beckenboden werden anhand von Imaginationsbildern erfahrbar gemacht. Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen. Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt.
Anmeldung: Yvonne Heint: info@physio-heint.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

18:00 - **Klangmeditation / Entspannung** 25,00
19:30 €

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Die Klang-Entspannung umfasst eine gesprochene Meditation, untermalt mit verschiedenen Instrumenten wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen, Koshi, Theta Drum... Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen.
Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514

19:00 - **BM Rücken Balance**
20:00

Anmeldung: Yvonne Heint: info@physio-heint.de oder Tel.: 0152 - 04628709

19:00 - **Team(s)work** 280,00
21:00 €

Team(s)work ist ein vom Kursleiter konzipiertes Achtsamkeitsprogramm mit Anleitungen und Werkzeugen für ein bewussteres und gesünderes Leben. Es wird nicht nur ein selbstfürsorgender Umgang mit den „basics“ unseres Lebens eingeübt, auch unsere Verbindungen mit den inneren und äußeren Welten, unsere Ressourcen und kreativen Fähigkeiten werden beleuchtet und mit vielfältigen achtsamkeitsorientierten Methoden entwickelt und bereichert. Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung fließen genauso ein in die praktische Anwendung der Achtsamkeit – wie die seit Jahrhunderten bekannten Übungen, Reflexionen und Meditationen.
Kontakt: Thomas Maurer, Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Mittwoch, 22. November

18:00 -
19:30

Hatha Yoga Kurs I.

15,00
€

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. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00-19:15 **TriYoga® - flow&move**

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

19:45 -
21:00

TriYoga® - flow&move

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Donnerstag, 23. November

18:00 -
20:00

Yoga und Klang

Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514



18:30 -
19:45

Yoga für Frauen

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Eine Tiefenentspannung mit Klangschaalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 24. November

14:00 -
18:00

Salbenworkshop

85,00
€

Workshop: Loslassen, entspannen, wohlfühlen. Wir stellen eine naturbelassene Gesichtscreme und Salben her. Ein kleiner Imbiss stärkt uns. Referentin: Angelika Spöri Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670



16:30 -
18:00

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

12,00
€

Die Feldenkrais-Methode wird von der Lehrerin verbal angeleitet und besteht aus mühelosen, sanften Bewegungen, meistens im Liegen, Sitzen oder im Stehen, die sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feinste Unterschiede wahrzunehmen und die leichteste Lösung zu wählen. Neue Bewegungsabläufe werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die im Alltag und im Sport wirksam werden. 7 Kurseinheiten á 12,- € Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

19:00 -
20:00

Wellnessabend - Pures Kräuterbaden

20,00
€

Mit allen Sinnen. Vom Dampfbad bis zur entspannenden Handmassage mit der Kraft der ätherischen Öle. Kosten inkl. Produktproben und eBook Anmeldung unter christa@opitz-boehm.de oder 08171 - 348237

Samstag, 25. November

09:00 - **KinderYoga** 10,00
10:00 €

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net

10:30 - **Erforsche mit den Wald- & Wiesenwichteln die Natur** 20,00
12:30 €

Spielen, basteln, beobachten, forschen/experimentieren/lernen, die Natur im Jahreskreislauf erleben, Pflanzen, Kräuter, Insekten bestimmen und Vieles mehr. Stärke Dein Verhältnis zur Umwelt und Natur! Lerne mit und von ihr im Einklang zu leben! Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogin mit Montessori Diplom, Heilpädagogische Praxis Bad Tölz. Kontakt: info.waldundwiesenwichtel@gmx.net oder 0151-15109159, Instagram: [waldundwiesenwichtel](https://www.instagram.com/waldundwiesenwichtel); Kosten pro Familie. Der genaue Standort wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Die Aufsichtspflicht bleibt bei den Eltern oder Bezugspersonen!

Montag, 27. November

19:00 - **Zumba** 10,00
20:00 €

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

19:00 - **Schamanischer Abend** 20,00
20:00 €

Es gibt zu den Themen (z.B. Krafttiere, Numerologie, Runen, Kerzenmagie, Kräuter, etc.) einen kurzen Vortrag. Danach geht es gemeinsam auf eine schamanische Reise. Die einzelnen Themen werden anschließend besprochen. Infos bei Susanne Neff, Tel. 0152-04323679

Dienstag, 28. November

16:30 - **Beckenboden-Anfängerkurs**
17:30

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709..

17:45 -
18:45

BM Beckenboden

130,00
€

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Er muss anspannen aber auch entspannen können. Funktionelle Zusammenhänge von Atmung, Organen und Beckenboden werden anhand von Imaginationsbildern erfahrbar gemacht. Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen. Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse). Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

18:00 -
19:30

Klangmeditation / Entspannung

25,00
€

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Die Klang-Entspannung umfasst eine gesprochene Meditation, untermalt mit verschiedenen Instrumenten wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen, Koshi, Theta Drum... Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. 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

19:00 -
20:00

BM Rücken Balance

Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709



19:00 -
21:00

Team(s)work

280,00
€

Team(s)work ist ein vom Kursleiter konzipiertes Achtsamkeitsprogramm mit Anleitungen und Werkzeugen für ein bewussteres und gesünderes Leben. Es wird nicht nur ein selbstfürsorgender Umgang mit den „basics“ unseres Lebens eingeübt, auch unsere Verbindungen mit den inneren und äußeren Welten, unsere Ressourcen und kreativen Fähigkeiten werden beleuchtet und mit vielfältigen achtsamkeitsorientierten Methoden entwickelt und bereichert. Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung fließen genauso ein in die praktische Anwendung der Achtsamkeit – wie die seit Jahrhunderten bekannten Übungen, Reflexionen und Meditationen. Kontakt: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress; Tel.: 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Mittwoch, 29. November

18:00 -
19:30

Hatha Yoga Kurs I.

15,00
€

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. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Info bei Roswitha Riepel, Tel: 08857-69 85 32.

18:00 -
19:15

TriYoga® - flow&move

TriYoga® - eine ganz neue Erfahrung! In deinem persönlichem Rhythmus stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung - ohne Vorkenntnisse von Yoga mitzubringen. TriYoga® holt dich bei deinem "Ist-Stand" ab. Systematisch aufgebaut führt dich TriYoga® in Basics zu den Grundlagen, in jedem weiteren Level werden dann die bekannten Asanas, Atemfluss-Techniken vertieft und verfeinert und neue achtsam eingeführt. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln, wie Blöcken, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen. TriYoga®-Kenner (Basics bis Level 1/2): 18:00 - 19:15 Uhr
TriYoga®-Neueinsteiger (Basics): 19:45 - 21:00 Uhr
Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

19:45 -
21:00

TriYoga® - flow&move

Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157. Preis auf Anfrage.

Donnerstag, 30. November

18:30 -
19:45

Yoga für Frauen

16,00
€

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Eine Tiefenentspannung mit Klangschalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Donnerstags, ab 02. November

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Eine Tiefenentspannung mit Klangschaalen rundet die Stunden ab. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kursleiterin: Angelika Welter. Info und Anmeldung unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Montags, ab 06. November

19:00 - 20:00	Zumba	10,00 €
------------------	--------------	------------

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Infos und Anmeldung bei Corra Parisi unter Tel. 0172 - 9741494 oder corra@live.de.

Dienstags, ab 07. November

17:45 - 18:45	BM Beckenboden	130,00 €
------------------	-----------------------	-------------

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Er muss anspannen aber auch entspannen können. Funktionelle Zusammenhänge von Atmung, Organen und Beckenboden werden anhand von Imaginationsbildern erfahrbar gemacht.

Kurs 1 richtet sich an Anfänger, Kurs 2 an die Fortgeschrittenen.

Kurs zertifiziert und zuzahlungsberechtigt (Krankenkasse).

Info und Anmeldung: Yvonne Heinl: info@physio-heinl.de oder Tel.: 0152 - 04628709.

VORSCHAU

AUF DEZEMBER

08.12
09:00 Uhr

Salbenworkshop

Workshop: Loslassen, entspannen, wohlfühlen. Wir stellen eine naturbelassene Gesichtscreme und Salben her. Ein kleiner Imbiss stärkt uns. Lehrküche, Villa Riesch Referentin: Angelika Spöri Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg Weitere Infos unter Tel. 08041 - 78670



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18



Fitnessraum