



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm Februar 2025



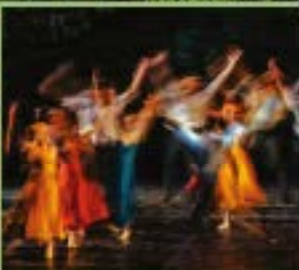


**TÖLZER VEG -
DAS GANZE JAHR
ERLEBEN!**
Angebote und Kurse unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg

vegan · nachhaltig · naturbewusst



Die vegane Tölzer Auszeit lädt in vielerlei Weise dazu ein, Neues auszuprobieren und sich schrittweise einem gesunden und bewussten Lebensstil zu nähern. Begleiten Sie uns auf einer Entdeckungsreise durch die vegane Küche und einem nachhaltigen und naturbewussten Lifestyle!

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



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 die täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	20
Veranstaltungsräume	21

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

08.02.
09:00 Uhr

Workshop: Plastikfreier durch den Alltag

Du erhältst Hintergrundwissen sowie alltagstaugliche Tipps & (Einkaufs-)Empfehlungen, wie du Kunststoffe im Haushalt leicht vermeiden kannst. Wir stellen während des Workshops selber plastikfreie Kosmetik und Reinigungsmittel her. Mit Rezepten zum Nachmachen. Bitte 4-5 Gläser mit Schraubdeckel mitbringen. Mit Melanie Eben. Detaillierte Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Samstag, 01. Februar

18:00- 22:00	Erlebniskochen mit Gewürzen	120,00 €
-----------------	-----------------------------	-------------

Erleben Sie einen unvergesslichen Abend, der Sie in die faszinierende Welt der Gewürze mitnimmt! Unser Kochkurs lädt Sie dazu ein, in entspannter Atmosphäre verschiedene Gewürze kennenzulernen. Die Sommelieren Ingrid Pummer und Michaela Baur brennen für ihr Handwerk und freuen sich darauf, Sie mit ihrer Begeisterung anzustecken. Anmeldung und Informationen: www.bad-toelz.de/kraeuter

Montag, 03. Februar

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

19:00- 20:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 04. Februar

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	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 Kräftigung	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. 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 - 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, 05. Februar

15:00- 16:00	Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker	15,00 €
-----------------	--	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Die Buteyko Methode ist in anderen Ländern (z.B. Großbritannien und Australien) inzwischen als Behandlungsmethode für Asthma Patienten offiziell anerkannt. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg

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. Kursleitung: Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml.

18:00- 19:30	Training "faSzinmotion"	30,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Eine weltweit neue Art des Faszientrainings. Keine Faszienrolle. Zur Prävention, für schnellere Regeneration, Stressanfälligkeit reduzieren, ermöglicht maximale Beweglichkeit u.v.m. Gute Argumente für dich? Dann melde dich an. Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mitbringen. 4-mal 110,00 €. Mit Christa Opitz-Böhm. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg

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 unter 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. Kursleitung: Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

19:45- 21:00	TriYoga® - flow&move- Basics	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 unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 06. Februar

09:00- 10:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

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. Die eigene Körperwahrnehmung und das Fühlen & sich Ausdrücken sind zentrale Elemente, es gibt keine vorgegeben Schritte oder Choreographien. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. VIZ Fitnessraum Kurbücherei. Mit Melanie Eben. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

18:30-
19:45

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

Freitag, 07. Februar

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). Akupressur wirkt schmerzlindernd und harmonisiert den gesamten Energiefluss in den Meridianen. Yin Yoga mobilisiert tiefe Körperstrukturen wie Faszien und Gelenke. 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 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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 08. Februar

09:00- 11:30	Workshop: Plastikfreier durch den Alltag	60,00 €
-----------------	--	------------

Du erhältst Hintergrundwissen sowie alltagstaugliche Tipps & (Einkaufs-) Empfehlungen, wie du Kunststoffe im Haushalt leicht vermeiden kannst. Mit Rezepten zum Nachmachen. Mitzubringen: 4-5 Gläser mit Schraubdeckel. Mit Melanie Eben. Detaillierte Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

Montag, 10. Februar

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

19:00- 20:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 11. Februar

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	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 Kräftigung	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.

18:00- 21:30	Coconut Cooking	65,00 €
-----------------	-----------------	------------

Herzhaft und süße Gerichte aus der Frucht vom Baum des Himmels. Für viele ist die Kokosnuss noch ein Exot, für andere aus der heimischen Küche nicht mehr wegzudenken. In diesem Kochkurs gibt es viele Informationen und Rezepte rund um den vielfältigen Einsatz dieser Frucht. Man kann aus ihr verschiedene Fette, Milch, Cremes, Mus, Chips sowie Mehl und Zucker herstellen. Wichtig ist, dass wir auf biologische Produkte achten, die fair gehandelt werden und so den Bauern vor Ort ihre Lebensgrundlage sichern. Wir werden verschiedene herzhaft zubereiten und etwas Süßes darf zum Abschluß nicht fehlen. Scharfes Lieblingsmesser und Schürze mitbringen. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Veranstaltungsort: VIZ Lehrküche. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg bis 14 Tage vor Kursbeginn.

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 www.bad-toelz.de/toelzerveg

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, 12. Februar

15:00- 16:00	Besserer Schlaf mit Atemtechniken	15,00 €
-----------------	-----------------------------------	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Die Buteyko Methode ist in anderen Ländern (z.B. Großbritannien und Australien) inzwischen als Behandlungsmethode für Asthma Patienten offiziell anerkannt. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.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. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.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 unter 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. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

19:45- 21:00	TriYoga® - flow&move- Basics	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 unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 13. Februar

09:00- 10:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

17:00- 19:00	Gemeinsam genießen: Moorbrot, Blütenbutter & Kräuterfrischkäse	18,00 €
-----------------	--	------------

Entdecken Sie die Geheimnisse natürlicher Köstlichkeiten! Wir backen ein aromatisches Moorbrot und bereiten dazu feine Blütenbutter sowie frischen Kräuterfrischkäse zu. Erfahren Sie außerdem mehr über die Kraft von Flüssigmoor: ein natürliches Trinkmoor, das Magen und Darm ins Gleichgewicht bringt und die Abwehrkräfte stärkt. Mit wertvollen Huminsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Kupfer, Kalzium und Zink – ein Genuss für Körper und Seele. Preis/TN: 18 Euro. Mindestteilnehmerzahl 4 / Max. 12. Info und Anmeldung unter: anneliese.kraeuter@gmail.com

18:30- 19:45	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- 20:00	Bachblüten in der praktischen Anwendung	25,00 €
-----------------	---	------------

Über Bachblüten und die Vorstellung, dass bestimmte Blüten und Pflanzenenergien heilende Eigenschaften besitzen und zur Linderung von emotionalen und psychischen Problemen eingesetzt werden können. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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

Freitag, 14. Februar

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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 15. Februar

10:00- 13:00	Seifensieden für Einsteiger	55,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

In diesem Kurs sieden wir eine vegane Naturseife im Kaltverfahren. Mit einer Auswahl an verschiedenen Düften und „Toppings“ kann jeder Teilnehmer seine eigene Seife individuell gestalten. Bitte mitbringen: Schutzbrille, Mundschutz, Handschuhe, Schürze und altes Handtuch! Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen. Anmeldeschluss: bis 5 Tage vorher. Mit Ursula Vogt. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

Montag, 17. Februar

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

19:00- 20:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 18. Februar

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	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 Kräftigung	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- 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, 19. Februar

15:00- 16:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	15,00 €
-----------------	---	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Die Buteyko Methode ist in anderen Ländern (z.B. Großbritannien und Australien) inzwischen als Behandlungsmethode für Asthma Patienten offiziell anerkannt. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.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. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Mit Roswitha Riepel. Anmeldung: Tel. 08857 - 698532. Informationen unter www.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 unter 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. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml

19:45- 21:00	TriYoga® - flow&move- Basics	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 unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 20. Februar

09:00- 10:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

18:00- 22:00	Ayurvedisch kochen im Frühjahr	65,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

Wir kochen mit regionalem und saisonalem Bio-Gemüse vegetarisch-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze und deren Wirkung kennen. Anschließend werden wir die zubereiteten Köstlichkeiten bei einem gemeinsamen Abendessen genießen. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen für eventuelle Reste. Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Anmeldung und detaillierte Informationen: www.bad-toelz.de/teolzerveg

18:30- 19:45	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

Freitag, 21. Februar

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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Montag, 24. Februar

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

19:00- 20:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: emali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 25. Februar

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	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 Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:45- 18:45	BM Beckenboden Kräftigung	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 Heinel, 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 Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

Mittwoch, 26. Februar

15:00- 16:00	Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks	15,00 €
-----------------	--	------------

Die Buteyko Methode ist ein von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Die Buteyko Methode ist in anderen Ländern (z. B. Großbritannien und Australien) inzwischen als Behandlungsmethode für Asthma Patienten offiziell anerkannt. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Detaillierte Informationen und Anmeldung: www.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. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.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 unter 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. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

19:45- 21:00	TriYoga® - flow&move- Basics	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 unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157

Donnerstag, 27. Februar

09:00- 10:30	Lu Jong - Tibetisches Heilyoga	18,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

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 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmalie@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

18:30- 19:45	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

Freitag, 28. Februar

10:00- 13:00	Ernährung und Krebs – Kochkurs	85,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

Krebserkrankungen häufen sich. Was können wir mit unserer Ernährung präventiv tun, um das Risiko zu senken, an Krebs zu erkranken? Welchen Beitrag liefert die Ernährung, wenn wir bereits erkrankt sind? Der Kochkurs vermittelt Inhalte zur Ernährung bei Krebs. Wir werden verschiedene Rezepte zubereiten und besprechen, wie sie im Alltag umgesetzt werden können. Kursleitung: Angelika Spöri. Anmeldung erbeten unter: info@angelika-spoeri.de oder Tel. 08176 99912 99.

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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 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. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

VORSCHAU

AUF MÄRZ

07.03
09:00 Uhr

Salbenworkshop

Loslassen, entspannen, wohlfühlen. Wir stellen eine naturbelassene Gesichtscrème und Salben her. Ein kleiner Imbiss stärkt uns. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

10.03
19:00 Uhr

team(s)work Frühjahrskurs

Hauptthemen im ersten Teil sind trinken und essen. Gesundes Trinkverhalten und der Einfluss des Essens auf unsere körperliche und seelische Gesundheit werden eindrücklich dargestellt und individuell reflektiert. werden. Info und Anmeldung bei Thomas Maurer Allgemeinarzt unter: tho.maurer@web.de. Eine Anmeldung ist erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt (7 Abende), als auch für einzelne Abende gebucht werden.

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

