

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
September 2024

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

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



Tölzer Veg

vegan · nachhaltig · naturbewusst

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit vom Alltag.
Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie essen und begleiten Sie
uns auf eine Entdeckertour durch die vegane Küche und
einem nachhaltigen und naturbewussten Lifestyle.
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



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
Vorschau	18
Veranstaltungsräume	19

03.09.-
25.09.

Fit im Park

Unter dem Motto „Gemeinsam. Draussen.Kostenfrei“ bietet die Stadt Bad Tölz in den Sommermonaten Sport und Entspannung im Freien. 2x pro Woche trainieren wir im Kurpark oder am Fitnessparcours unsere Fitness oder genießen die Natur bei Entspannungsübungen.



„Fit im Park“ ist ein gemeinsames Projekt des VitalZentrums, des TV Bad Tölz und des Gymnastikstudios „Gsund“ (und weitere Trainerinnen).

Weitere Informationen finden Sie auf der Web-Seite der Stadt Bad Tölz unter <https://www.bad-toelz.de/de/aktiv-and-gesund/gesunde-lebensfuehrung/bewegung.html>.

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Montag, 02. September

17:30- 18:30	Tanz der Welten – tanz Dich frei	15,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Wir tanzen uns durch die Welt mit Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern. Dabei bewegen wir uns intuitiv und frei und spüren in unseren Körper hinein. Die eigene Körperwahrnehmung und das Fühlen & sich Ausdrücken sind zentrale Elemente, es gibt keine vorgegebene Schritte oder Choreographien. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg.

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	20,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus 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. Durch Position, fließender Bewegung und rhythmischer Atmung wird die Wirbelsäule sanft unterstützt und Blockaden lösen sich nach und nach. 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, 03. September

17:30- 18:30	Fit im Park - Kraft & Ausdauer - Fitnessparcours	frei
-----------------	--	------

Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und Athletiktraining.

18:30- 22:00	Fermentieren	65,00 €
-----------------	--------------	------------

Der Sommer bietet uns eine Fülle an sonnengereiften Aromen, die wir für die dunklen Wintertage erhalten wollen. Anmeldung zu diesem Kurs bis spätestens 2 Wochen vorher. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerverg.

Mittwoch, 04. September

09:20-10:20 Fit im Park - Energie & Entspannung - Qi Gong frei

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt.

13:00-16:00 Kneipp - by Nature 35,00 €

Bei einem achtsamen Spaziergang entlang der Isar lernen wir saisonale Kräuter und Heilpflanzen kennen, gehen barfuß über Isarkiesel und nutzen die Isar als natürliches Kneippbecken. Dabei erfahren wir mehr über die 5 Säulen der Kneippschen Lehre. Bitte an wetterfeste Kleidung denken. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kneipp.

17:00-17:45 Meditation mit Pferden 25,00 €

Lass Dich von der heilsamen Kraft der Pferde mitreißen und fühle wie Dich die sanften Tiere in dem Moment verweilen lassen. All die Belastungen des Alltags werden mit ihrem Atem weit weg getragen, so dass Platz für neue Energie geschaffen wird. Hier darfst Du einfach sein! Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



18:00-19:30 Kräuterspaziergang am Abend 20,00 €

Achtsam sein beim Sammeln! ... ist nicht nur eine Voraussetzung für die sichere Verwendung der gesammelten Kräuter, sondern auch für einen nachhaltigen Schutz der Natur! Mit Ursula Vogt und Alexandra Winzenhöller. Treffpunkt: Ecke Ludwig-Thoma-Str./Theodor Körner Straße, Bad Tölz. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/Kraeuter.

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

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Donnerstag, 05. September

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. 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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 06. September

18:00- 19:00	Yin Yoga im Rosengarten	12,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der für jedes Erfahrungslevel geeignet ist. Es konzentriert sich auf das lange Halten (3 bis 5 Minuten) der Positionen um in tiefere Muskel und Gewebeschichten vorzudringen. Meine Stunden möchte ich auf der chinesischen 5-Elemente-Lehre aufbauen. Hierzu bieten sich die Jahreszeiten gut an. Der Hochsommer ist dem Element Feuer zugeordnet, der Spätsommer dem Element Erde. Kursleitung: Monika Mayer. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Samstag, 07. September

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 und Infos: Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

Montag, 09. September

19:00- 20:00 Blockaden lösen und neues wagen 20,00 €

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus 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, 10. September

17:30- 18:30 Fit im Park - Kraft & Ausdauer - Fitnessparcours frei

Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und Athletiktraining.

Mittwoch, 11. September

09:20- 10:20 Fit im Park - Energie & Entspannung - Qi Gong frei

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt

18:00-19:15 TriYoga® - flow&move 20,00 €
19:45-21:00 €

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.



Donnerstag, 12. September

18:00- 19:00	Singgruppe	13,00 €
-----------------	------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Anmeldung: Silvia Grandy, silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

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. 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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 13. September

09:00- 12:00	Wildkräuterführung "Tölz"	30,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Auf unserer Entdeckungsreise in Bad Tölz mit der Kulisse auf die vor uns liegenden oberbayerischen Berge zeigt Ihnen, Angelika Spöri, Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin, alles rund um die Wildkräuter, wie wir sie erkennen können, was sie uns kulinarisch bieten und was die Volksmedizin wusste. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter. Treffpunkt: Ecke Isarbrücke/Marktstraße

13:00- 16:00	Wildkräuterkochkurs	85,00 €
-----------------	---------------------	------------

Pure Kraft aus der heimischen Natur. Alles hat seine (Jahres-)zeit. Regional und saisonal kochen und Wildkräuter nutzen. Von Vorspeise bis Nachtisch ein Genuss. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.



Samstag, 14. September

09:00- 10:00	KinderYoga	10,00 €
-----------------	------------	------------

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

Montag, 16. September

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	20,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.

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

Lu Jong sind einfache aber sehr effektive Körperübungen für jedes Alter. Die Wirbelsäule wird sanft unterstützt, Heilungsprozesse dadurch aktiviert. Man erlangt hierbei mehr körperliche Gesundheit, innere Ruhe und emotionales Gleichgewicht. Mit Elke Malik. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Dienstag, 17. September

17:30- 18:30	Fit im Park - Kraft & Ausdauer - FIT	frei
-----------------	--------------------------------------	------

Funktionelles Training, kombiniert mit Intervall Training. Wir trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit.

Mittwoch, 18. September

09:20- 10:20	Fit im Park - Energie & Entspannung - Qi Gong	frei
-----------------	---	------

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt.

13:00-
16:00

Kneipp - by Nature

35,00
€

Bei einem achtsamen Spaziergang entlang der Isar lernen wir saisonale Kräuter und Heilpflanzen kennen, gehen barfuß über Isarkiesel und nutzen die Isar als natürliches Kneippbecken. Dabei erfahren wir mehr über die 5 Säulen der Kneippschen Lehre. Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kneipp.



18:00-
19:15

TriYoga® - flow&move

20,00
€

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Stärke hier weiter deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

Donnerstag, 19. September

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

19:00-
20:00

I Ging - Das Buch der Wandlungen

10,00
€

Das I Ging ist ein antikes, chinesisches Handbuch zur Orakelbefragung und basiert auf 64 Hexagrammen, die sowohl der Vorhersage künftiger Ereignisse dienen, als auch als Quelle philosophischer Einsichten genutzt 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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 20. September

09:00- 12:00	Wildkräuterführung "Gaissacher Filzen"	30,00 €
-----------------	--	------------

Vor der Kulisse der oberbayerischen Berge führt die Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin Angelika Spöri durch die Welt der Wildkräuter: Wie können wir sie erkennen, was bieten sie uns kulinarisch und was weiß die Volksmedizin über sie. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Samstag, 21. September

09:00- 10:00	KinderYoga	10,00 €
-----------------	------------	------------

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung und Infos unter Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

10:00- 14:30	Von der Achtsamkeit zum SelbstBEWUSST-sein	45,00 €
-----------------	--	------------

Aufmerksamkeit ist ein zarter Geist, der wie tanzende Rauchschwaden seine Wege manchmal ungewiss erscheinen lässt. Er folgt dem stärksten Sog, oder weicht einem leichten Windstoß. Ich lade Dich in diesem Gruppenkurs ein, die eigene Aufmerksamkeit wieder etwas einzufangen und auf das eigene Innere zu richten. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Meditationstechniken darf an einem heilsamen Ort in der Natur innegehalten und das Erlebte integriert werden. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Sonntag, 22. September

10:00- 16:30	Feldenkrais-Tageskurs	80,00 €
-----------------	-----------------------	------------

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit für sich selbst - und entdecken Sie Ihre Freude an Bewegung! Wie wir uns im Alltag bewegen ist uns oft gar nicht bewusst. (mit Mittagspause) Preis/TN 80 €. Anmeldung: Elke Bruce Boye, ebruceboye@web.de oder 089 / 508995.

Montag, 23. September

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	20,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus 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, 24. September

16:30- 17:30	BM Beckenboden Anfängerkurs	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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

17:30- 18:30	Fit im Park - Kraft & Ausdauer - Fitnessparcours	frei
-----------------	--	------

Intensives Zirkeltraining nach dem Prinzip des Intervalltrainings kombiniert mit effektiven Bewegungen aus dem funktionellen Training, Natural Movement und Athletiktraining.



17:45- 18:45	BM Kräftigung Beckenboden	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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

19:00- 20:00 BM Wirbelsäulen Balancekurs

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. 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.

19:00- 20:30 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 usw.. Infos und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Mittwoch, 25. September

09:20- 10:20 Fit im Park - Energie & Entspannung - Qi Gong frei

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt

17:00- 18:30 Hatha Yoga Kurs 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. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml.

19:00- 20:00 Burnout - Nein danke! Die Nebenniere stärken. 15,00 €

Wie oft am Tag spürst du dich bewusst? Oder steht nur noch Erschöpfung im Vordergrund? Und was hat das mit der Nebenniere zu tun? Genieße wieder Freude und Leichtigkeit mit verschiedenen Möglichkeiten. Kosten inklusive Produktproben. Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Donnerstag, 26. September

18:00- 19:00	Singgruppe	13,00 €
-----------------	------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Anmeldung: Silvia Grandy, silvia.grandy@gmx.de oder Tel. 0160 - 6728514.

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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung: 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. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 27. September

Vegane Auszeit - 2-Tages-Programm 27.09. - 28.09.	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 Vital-Zentrum 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. Mit Christa Opitz-Böhm. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Samstag, 28. September

09:00- 10:00	KinderYoga	10,00 €
-----------------	------------	------------

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung: Tel. 0151 - 15109159 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

10:00- 16:30	Der Kompass in Dir	95,00 €
-----------------	--------------------	------------

Der richtige Weg zu Deinem Ziel liegt in Dir selbst. In diesem einzigartigen Kurs laden wir Dich dazu ein, die Wege zu Deinen Zielen intuitiv zu erschließen. In praktischen Übungen hast Du die Möglichkeit, in Dir die Antwort auf die Frage „wie schaffe ich das nur“ zu finden. Für diesen Kurs würde ich den Rahmen der pferdegestützten Prozessbegleitung empfehlen. Es sind keinerlei Pferdekennnisse notwendig, es wird nicht geritten. Ein jeder wird sanft an die Tiere ran geführt und kann seinen eigenen Abstand bestimmen. Mit Maria Kastenmüller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

10:00- 13:00	Familienaufstellung - Workshop	99,00 €
-----------------	--------------------------------	------------

Wieso sollte man die Themen der letzten 3 Generationen auflösen? Was kann eine Familienaufstellung bewirken? Was kann man mit Familienaufstellungen alles herausfinden? Kursleitung: Susanne Neff.

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

Sonntag, 29. September

09:00- 13:00	Holunder mit allen Sinnen	95,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Wir starten mit einem Spaziergang zum Hollerbusch, einem unserer vielseitigsten Wildsträucher und erfahren, warum er in der Volksmedizin in früherer Zeit so eine große Rolle gespielt hat. Im anschließenden Koch-Workshop dreht sich alles rund um den Holunder. Wir werden gemeinsam ein "beerenstarkes Holler-Bufferet" herrichten. Zusätzlich gibt es auch Beeren-Zubereitungen zum mit nach Hause nehmen für den Eigengebrauch. Rezepte inklusive. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

13:00- 17:00	Frauenpower-Flowerpower	45,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Mit Achtsamkeitsübungen in der Natur lernen wir unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und vollständig zu entspannen. Mit Aktivierungsübungen tanken wir frische Energie. Mit Andrea Winkler. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

Montag, 30. September

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	20,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus 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.

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

Team(s)work ist ein umfassendes Gesundheitspräventions- und Achtsamkeitsprogramm. Angefangen von unseren Grundbedürfnissen (Essen, Trinken, Atmen, Bewegung, Schlaf) spannt es den Bogen zu unserer sozialen Verbundenheit, zur Orientierung in der Lebensphase und den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen. Der Kurs erstreckt sich jeweils Dienstags über 7 Abende + 1 Vertiefungsabend. Der Preis von 280,00 € ist für 8 Abende. Bequeme Kleidung, Getränk und Schreibutensilien sind mitzubringen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel. 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

VORSCHAU AUF OKTOBER

04.10
17:00 Uhr

DaWinzi`s Wildkräuer Kochkurs

Genuss und Heilkunde - Hand in Hand, in jedem Bissen, ein wohltuendes Band. Ausgefalene Rezepte – vegan, saisonal und fein, zum sofort Genießen und zur Bevorratung Daheim. Kochkurs im Anschluss an eine kurze Wildkräuterführung. Es wird das Wissen der Wildkräuterführung aufgegriffen und in leckere Rezepte umgesetzt. Einen Teil verköstigen wir vor Ort, wir stellen aus den saisonalen Wildkräutern/ Wildfrüchten aber auch haltbare Produkte her, die mit nach Hause genommen werden dürfen. Kursleitung: Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



19.10
15:00 Uhr

Wild trifft auf Wildkräuter

Wir kochen mit den Schätzen des Herbstes aus der Natur. Kochkurs mit Anneliese Stockinger. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

