

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
März 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 gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Wöchentliche Veranstaltungen	21
Vorschau	22
Veranstaltungsräume	23

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

01.03.
16:30 Uhr

Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

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 die Bewegung ausgeführt wird. Neue Bewegungsabläufe werden erforscht und sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die im Alltag und im Sport wirksam werden. 7 Kurseinheiten á 12,- €. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069. Weitere Termine: 08.03., 15.03., 22.03. und 29.03.

06.03.
17:00 Uhr

Hatha Yoga Kurs I.

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 Entwicklungspotenzial, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude. Anmeldung bei Roswitha Riepel, Tel. 08857-69 85 32. Weitere Termine: 13.03. und 20.03.

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Freitag, 01. März

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 die Bewegung ausgeführt wird. 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 12,00 €. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt: gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

17:00- 20:30	Der Traum vom Einschlafen	35,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Workshop mit Maria Kastenmüller. In diesem Kurs liegt der Fokus auf praktischen und vor allem, im Alltag umsetzbaren und nachhaltigen Übungen. Erfahre, was Dich ganz persönlich nicht schlafen lässt und warum bis jetzt so viele (Ein)Schlafhilfen nicht so recht geholfen haben. Der Gruppen – Workshop findet in einem gemütlichen und geschützten Rahmen statt, so dass alle Themen und Erfahrungen begrüßt und „weich gebettet“ werden können. Anmeldung und weitere Informationen unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Samstag, 02. März

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 Informationen unter Tel. 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.



Montag, 04. März

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 vorgegebenen Schritte oder Choreografien. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



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 18,00 €/10 Einheiten 160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041-70599, Mobil/WhatsApp 0151-403 57455.

19:00-
20:00

Schamanischer Abend

20,00
€

An dem schamanischen Abend gibt es jedes Mal zu einem Thema einen kurzen Vortrag mit anschließender Fragerunde. Themen sind unter anderem: Krafttiere, Heilige, Numerologie, Tarot, Drachen, Runen, Naturgeister, Kerzenmagie, Kräuter, Ogham, I Ging, Bachblüten, Astrologie, Rituale, Hausreinigung, Schutz und weitere Themen nach Wunsch. Danach machen wir gemeinsam eine schamanische Reise und besprechen anschließend das Gesehene. Ein großer Teil dabei ist auch die Schattenarbeit, sie ist ein integraler Aspekt des Schamanismus und beinhaltet das Eintauchen in die Tiefen des eigenen Unterbewusstseins, um verborgene Aspekte des Selbst zu konfrontieren und zu integrieren und so persönliches Wachstum und spirituelle Transformation zu fördern. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.



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 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, tho.maurer@web.de.

Dienstag, 05. März

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Telefon 0152 - 0462870.



17:45-
18:45

BM Beckenboden Kräftigung

13,00
€

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: 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.. 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. Kursleitung Silvia Grandy. Informationen und Anmeldung: silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.



Mittwoch, 06. März

17:00-
18:30

Hatha Yoga Kurs I.

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

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.

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? Kosten inklusive Produktproben. Mit Christa Opitz-Böhm. www.bad-toelz.de/toelzerveg.

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 Elke Malik: elmal@online.de, Tel. 08041 70599, Mobil/WhatsApp 0151-403 57455.

19:45-
21:00

TriYoga® Einsteigerkurs - flow&move

20,00
€

TriYoga: Eine ganz neue Erfahrung! Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. TriYoga



ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows die Wirbelsäule verbindet. Der behutsame Einsatz von Hilfsmitteln wie Blöcke, Gurte oder Kissen unterstützt dich in deinen Yogapositionen. Mit Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

Donnerstag, 07. März

09:00-
15:00

Detox - Seminar

85,00
€

Entgiftung ist ein wesentlicher Baustein, um uns gesund zu erhalten und den Körper zu reinigen. Wir erfahren, wie wir uns entgiften können. Wir lernen kleine praktische Einheiten aus der Volksheilkunde kennen. Kursleitung: Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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 bei Silvia Grandy: silvia.grandy@gmx.de oder Telefon 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 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. Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152-29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

20:00- 21:15	Yoga für Frauen	16,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

Freitag, 08. März

09:00- 12:00	Detox - Kochkurs	85,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Mit einfachen und leckeren, vegetarischen und veganen Gerichten entgiften wir unseren Körper. Wir lassen es uns schmecken, von Vorspeise bis Nachspeise. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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 die Bewegung ausgeführt wird. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, feinste Unterschiede wahrzunehmen und die leichteste Lösung zu wählen. 7 Kurseinheiten á 12,00 €. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 09. März

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

Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Kursleiterin: Madeleine Geracik, Heilpädagogische Praxis. Anmeldung unter Tel. 0151-15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

Sonntag, 10. März

10:00-
16:30

Feldenkrais Tageskurs

80,00
€

Entdecken sie ihre Freude an Bewegung und lassen sich überraschen von unvorhergesehenen Wegen der Leichtigkeit. Indem wir vertrauter werden mit uns und unserem Organismus wird es selbstverständlicher, eigene Absichten umzusetzen und wacher auf Reize zu antworten. Schmerzen können sich auflösen. Eine Sequenz werden wir dem Nacken, Schultern, Armen und Händen widmen. Mit der Klarheit über die Verbindung der Arme zu den Schultern und dem Nacken werden schwere Schultern leicht und die Arme heben sich mühelos. Der ganze Körper richtet sich auf und es kann sich ein neuer Zugang zu müheloser Aufrichtung und Bewegungsfreiheit auftun. Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr statt. Informationen und Anmeldung bei Elke Bruce Boye, unter 089-508995 oder per E-Mail ebruceboye@web.de.



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.. 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.

Montag, 11. März

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 18,00 €/10 Einheiten 160,00 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Festnetz 08041-70599, Mobil/WhatsApp: 0151-403 57455.

19:00-
20:00

Schamanischer Abend

20,00
€

An dem schamanischen Abend gibt es jedes Mal zu einem Thema einen kurzen Vortrag mit anschließender Fragerunde. Themen sind unter anderem: Krafttiere, Heilige, Numerologie, Tarot, Drachen, Runen, Naturgeister, Kerzenmagie, Kräuter, Ogham, I Ging, Bachblüten, Astrologie, Rituale, Hausreinigung, Schutz und weitere Themen nach Wunsch. Ein großer Teil dabei ist auch die Schattenarbeit, sie ist ein integraler Aspekt des Schamanismus und beinhaltet das Eintauchen in die Tiefen des eigenen Unterbewusstseins, um verborgene Aspekte des Selbst zu konfrontieren und zu integrieren und so persönliches Wachstum und spirituelle Transformation zu fördern. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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 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.



Dienstag, 12. März

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung und Informationen bei Yvonne Heidl unter info@physio-heidl.de oder telefonisch unter 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 und Informationen bei Yvonne Heintl über info@physio-heintl.de oder unter 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 Heintl, info@physio-heintl.de oder Telefon 0152-04628709.

Mittwoch, 13. März

Vegane Ernährung richtig gemacht - 3-Tages-Programm vom 13.03.-15.03.

233,00
€

Erleben Sie die Welt der veganen Ernährung und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, gesunde und leckere Mahlzeiten zuzubereiten! Unser Programm umfasst ein Ernährungsseminar, ein Einkaufstraining, zwei gemeinsame Kochkurse und eine Kräuterwanderung. Der genaue Ablauf wird nach Anmeldung bekannt gegeben. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

17:00-
18:30

Hatha Yoga Kurs I.

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. Informationen und Anmeldung: Roswitha Riepel, Tel. 08857-69 85 32.

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.

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 Elke Malik: elmalii@online.de, Tel. 08041-70599, Mobil/WhatsApp 0151-40357455.

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

Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

Donnerstag, 14. März

19:00- 20:00	Geistige und körperliche Leistung mit natürlichen Mitteln steigern	10,00 €
-----------------	---	------------

In dem Vortrag werden ganzheitliche Herangehensweisen vorgestellt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Unter anderem werden Nahrungsergänzungsmittel und Adaptogene beleuchtet, die pflanzlichen Wundermittel zur Stressbewältigung. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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

Angelika Welter, Telefon 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

20:00- 21:15	Yoga für Frauen	16,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

Freitag, 15. März

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. Anmeldung: gudrunschmidt1@web.de oder 0151- 51550069.

17:00-
21:00

DaWinzi's Wildkräuter Kochkurs

75,00
€

Genuss und Heilkunde - Hand in Hand, in jedem Bissen, ein wohltuendes Band. Ausgefallene 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. Mit Alexandra Winzenhöler. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

Samstag, 16. März

09:00-
10:00

TMX Holistic Movement

Löse selbst myofasziale Verspannungen – TMX Holistic Movement ist ein ganzheitliches Training, welches das Triggern von Triggerpunktketten mit speziellen Bewegungsflows aus den Bereichen Yoga, Mobilität, Stabilität und Reflexzonenmassage kombiniert. Mit Jutta Adler. Nähere Informationen unter www.flowandmove.de/Kursangebote. Anmeldung bis spätestens Donnerstag unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

10:30-
11:45

TriYoga@ - Prana Vidya Flow

Erlebe durch die positive Wirkung deiner tiefen Atmung auf Loslassen, Entspannen und zur Ruhe kommen. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung bis spätestens Donnerstag unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

Montag, 18. März

19:00-
20:30

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

18,00
€

Mit Elke Malik. Anmeldung und Infos unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

19:00-
20:00

Schamanischer Abend

20,00
€

An dem schamanischen Abend gibt es jedes Mal zu einem Thema einen kurzen Vortrag mit anschließender Fragerunde. Themen sind unter anderem: Krafttiere, Heilige, Numerologie, Tarot, Drachen, Runen, Naturgeister, Kerzenmagie, Kräuter, Ogham, I Ging, Bachblüten, Astrologie, Rituale, Hausreinigung, Schutz und weitere Themen nach Wunsch. Danach machen wir gemeinsam eine schamanische Reise und besprechen anschließend das Gesehene. Mit Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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. 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. Kursleitung: Thomas Maurer, Facharzt für Allgemeinmedizin. Telefon 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 19. März

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

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

17:45- 18:45	BM Beckenboden Kräftigung	13,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

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

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	
-----------------	------------------------------------	--

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.. Informationen und Anmeldung unter silvia.grandy@gmx.de oder 0160 - 6728514.

Mittwoch, 20. März

17:00- 18:30	Hatha Yoga Kurs I.	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. Informationen und Anmeldung bei Roswitha Riepel, Tel. 08857- 698532.

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.

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

Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

Donnerstag, 21. März

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

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

20:00- 21:15	Yoga für Frauen	16,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

Freitag, 22. März

10:00- 16:00	Bewegung mit Plaisir - Die Feldenkrais-Methode vom 22.03.-24.03.	280,00 €
-----------------	---	-------------

Viele Möchten beweglich sein, gesund und heiter im Körper. Unser Gehirn verfügt über ein Riesenpotential, Beweglichkeit und Lebensqualität zu verbessern. Info und Anmeldung: Angelika Kitt, angelika.kitt@t-online.de, Tel. 089-4488723.

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. 7 Kurseinheiten á 12,- €. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 23. März

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. Kursleitung: Madeleine Geracik. Anmeldung und Informationen unter Tel. 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

Montag, 25. März

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. Preis pro TN 18 €/10 Einheiten 160 €. Anmeldung Elke Malik: elmali@online.de, Festnetz 08041-70599, Mobil/WhatsApp 0151-403 57455.

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

An dem schamanischen Abend gibt es jedes Mal zu einem Thema einen kurzen Vortrag mit anschließender Fragerunde. Mit Susanne Neff. www.bad-toelz.de/kraeuter.

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. Tel. 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 26. März

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. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. 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. 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.

Mittwoch, 27. März

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.

19:00- 20:00 **Hormonfitness- Den eigenen Jungbrunnen aktivieren** 15,00 €

Lust auf mehr Vitalität, bessere Sehkraft, leichtere Gewichtsreduktion, erholsamen Schlaf und Verbesserung von Beschwerden. Gemeinsam aktivieren wir unseren Jungbrunnen. Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

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 Elke Malik: elmali@online.de, Festnetz: 08041- 70599, Mobil/WhatsApp: 0151-403 57455.

19:45-
21:00

TriYoga® Einsteigerkurs - flow&move

20,00
€

TriYoga: Eine ganz neue Erfahrung! Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. TriYoga ist ein fließender Yoga-Stil, der in anmutigen Flows die Wirbelsäule verbindet. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp unter 0171-3522157.

Donnerstag, 28. März

18:30-
19:45

Yoga für Frauen

16,00
€

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

20:00-
21:15

Yoga für Frauen

16,00
€

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

Freitag, 29. März

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, dies sich im Laufe der Lektionen zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Samstag, 30. März

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 unter Tel. 0151-15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net.

WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Dienstags, ab 05. März

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

Anmeldung: Yvonne Heidl, info@physio-heidl.de oder Tel. 0152-04628709.

17:45- 18:45	BM Beckenboden Kräftigung	13,00 €
-----------------	----------------------------------	------------

Anmeldung: Yvonne Heidl, info@physio-heidl.de oder Tel. 0152-04628709.

19:00- 20:00	BM Wirbelsäulen Balancekurs	
-----------------	------------------------------------	--

Anmeldung: Yvonne Heidl, info@physio-heidl.de oder Tel. 0152-04628709.

Donnerstags, ab 07. März

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

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

20:00- 21:15	Yoga für Frauen	16,00 €
-----------------	------------------------	------------

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

06.04
09:00 Uhr

KinderYoga

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 unter Tel.: 0151/15 10 91 59 oder info.waldundwiesenwichtel@gmx.net. Weitere Termine: 13.04., 20.04. und 27.04.



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

