

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
November

**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	20
Veranstaltungsräume	21

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

08.11.
09:00 Uhr

Natürliche Gesichtscremes und Salben

Naturbelassene Gesichtscremes und Salben selbst herstellen: Loslassen, entspannen, wohlfühlen. Kursleitung: Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

21.11.
18:30 Uhr

Naschen mit guten Gewissen

Energie-Cookies für die Adventszeit. Wir stellen köstliche Plätzchen, Kekse und "Pralinen" ohne Zucker, Weizenmehl, Butter oder Eiern her. Verwendet werden ausschließlich Bio-Produkte, die Ergebnisse haben einen gesunden und "garantierten Suchtfaktor"! Bitte eine Schürze mitbringen. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Freitag, 01. November

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

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	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung- abends	12,00 €
-----------------	---	------------

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, 02. November

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. 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, 04. November

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. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

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, 05. November

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 Kräftigung Beckenboden	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

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

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.

Donnerstag, 07. November

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

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, 08. November

09:00- 13:00	Natürliche Gesichtscremes und Salben	95,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Naturbelassene Gesichtscremes und Salben selbst herstellen: Loslassen, entspannen, wohlfühlen. Kursleitung: Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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

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.

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

In diesem Kurs liegt der Fokus auf den 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 Infos unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

18:30- 20:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung- abends	12,00 €
-----------------	---	------------

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, 09. November

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. 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.



Sonntag, 10. November

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. Dabei steckt in jeder kleinsten Regung großes Potential. Lassen Sie sich überraschen, wie sich Bewegung wieder zuverlässig und präzise, geschmeidig und mit weniger Anstrengung koordinieren lässt. (mit Mittagspause) Preis/TN 80 €. Anmeldung: ebruceboye@web.de oder 089 / 508995.

Montag, 11. November

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 unter 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. 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. November

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 Kräftigung Beckenboden	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

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

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. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Anmeldung: 0160 - 6728514 oder silvia.grandy@gmx.de.

Mittwoch, 13. November

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. 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.

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.

19:00- 20:30 Pures Kräuterbaden 20,00 €

Mit allen Sinnen. Vom Dampfbad bis zur entspannenden Handmassage mit der Kraft der ätherischen Öle. Lass dich verwöhnen! Mit Christa Opitz Böhm. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.de

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, 14. November

18:00- 20:30	Räucherkegel herstellen	35,00 €
-----------------	-------------------------	------------

Räucherkegel werden traditionell in der Weihnachtszeit genutzt, sie können aber auch das ganze Jahr über für entspanntes Wohlbefinden sorgen. Aus natürlichen Zutaten stellen wir Räucherkegel her. Dabei können je nach Auswahl der Kräuter, ganz individuelle Duftnoten kreiert werden. Die Räucherkegel eignen sich wunderbar, um für sich selbst die Vorweihnachtszeit besinnlich und achtsam zu gestalten. Sie können zum Begehen der Rauhächte zum Einsatz kommen und sie eignen sich natürlich als ganz besonderes Weihnachtsgeschenk. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.de.

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.

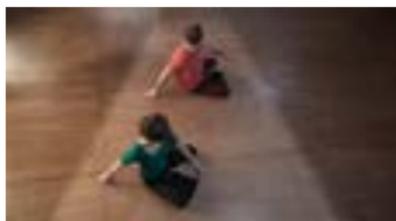
20:00- 21:15	Yoga für Frauen II.	16,00 €
-----------------	---------------------	------------

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, 15. November

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

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	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung- abends	12,00 €
-----------------	---	------------

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, 16. November

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. 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.

Sonntag, 17. November

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. 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, 18. November

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 unter 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.

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

Team(s)work ist ein umfassendes Gesundheitspräventions- und Achtsamkeitsprogramm. 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, 19. November

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 Kräftigung Beckenboden	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heinel, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

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

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, 20. November

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. Mit Roswitha Riepel. Anmeldung: Tel. 08857 - 698532. Informationen unter www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml.

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

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.

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

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, 21. November

18:30- Naschen mit guten Gewissen 65,00
22:00 €

Energie-Cookies für die Adventszeit. Wir stellen köstliche Plätzchen, Kekse und "Pralinen" ohne Zucker, Weizenmehl, Butter oder Eiern her. Verwendet werden ausschließlich Bio-Produkte, die Ergebnisse haben einen gesunden und "garantierten Suchtfaktor"! Bitte eine Schürze mitbringen. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75-minütigen Yoga-einheit 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- Singgruppe 13,00
20:00 €

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

19:00- 20:00	Räucherkräuter und Räuchern	10,00 €
-----------------	-----------------------------	------------

Beim Räuchern werden getrocknete Kräuter auf glühender Kohle oder in speziellen Räucherstäbchen platziert, um den Rauch freizusetzen, der dann den Raum mit dem Duft der Kräuter erfüllt. In dem Vortrag werden Räucherkräuter erklärt und was man wann verwenden sollte. 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, 22. November

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

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	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung- abends	12,00 €
-----------------	---	------------

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, 23. November

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. 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.

15:00- 18:00	Plätzchenduft	65,00 €
-----------------	---------------	------------

Gemeinsam werden wir traditionelle wie auch moderne Rezepte mit heilenden Gewürzen bzw. mit wilden Kräutern veredeln. Passend zu den Rezepten erfahren Sie bei einem Glas Punsch spannende Geschichten aus der Volksheilkunde. Info und Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter.

Montag, 25. November

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. 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, 26. November

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 Kräftigung Beckenboden	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

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

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. 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.

Mittwoch, 27. November

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. Mit Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Infos 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.

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, 28. November

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.



19:00- 21:00	Harzsalbe herstellen	35,00 €
-----------------	----------------------	------------

Heute geht es mit einer Praxiseinheit um die Fichte. Mit Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter.

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

In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 29. November

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

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.

17:30	Die Feldenkrais-Methode - 3 Tages-Seminar	230,00 €
-------	---	-------------

Ein achtsamer Dialog zweier Körper in Bewegung - Im Feld der Schwerkraft Gewicht abgeben und annehmen, fallen und wiederaufrichten und dabei spielerische Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Kontakt zweier Körper entdecken - mit nicht selten überraschenden Bewegungsmöglichkeiten. Beginn: Freitag 17:30 Uhr, Samstag 10:00 Uhr, Sonntag 10:00 Uhr. Info- und Anmeldung: corneliageorgus@gmail.com oder Tel. 0163 /8183659.

18:30- 20:00	Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung- abends	12,00 €
-----------------	---	------------

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, 30. November

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. 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	Die Feldenkrais-Methode - 3 Tages-Seminar	230,00 €
-------	---	-------------

Ein achtsamer Dialog zweier Körper in Bewegung - Im Feld der Schwerkraft Gewicht abgeben und annehmen, fallen und wiederaufrichten und dabei spielerische Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Kontakt zweier Körper entdecken - mit nicht selten überraschenden Bewegungsmöglichkeiten. Fortsetzung des 3-Tages-Seminars (Beginn 29.11.2024). Nächster Termin Sonntag, 01.12.2024 um 10:00 Uhr. Info- und Anmeldung: corneliageorgus@gmail.com oder Handy-Nr. 0163 /8183659.

VORSCHAU

AUF DEZEMBER

02.12
19:00 Uhr

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

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.



05.12
17:30 Uhr

Vegetarischer Kochkurs "Winterzauber"

Hast du dich auch schon immer an Weihnachten gefragt: „Kann man auch viel Essen ohne zuzunehmen?“- dann ist das genau der richtige Workshop für dich, denn Plätzchen, Zimtschnecken und Kuchen gibt es auch ohne Weißmehl, Eier, Zucker (raffiniert) und Butter! Kursleitung: Susanne Neff. Anmeldung unter www.bad-toelz/toelzerveg.



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

