

www.bad-toelz.de/vitalzentrum

VERANSTALTUNGEN



Termine
Dezember 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	16
Veranstaltungsräume	17

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

03.12.
18:30 Uhr

Vegane Aromaküche-Eintauchen in die Alchemie der Gewürze

Die Gewürze sind das Gold jeder Küche und wurden einst auch so gehandelt. Oft wird die vegetarisch-vegane Küche als fad und langweilig bezeichnet. Speisen mit den richtigen Gewürzkomponenten zu verfeinern ist faszinierend, genauso wie die einzelnen Aromen anschließend zu erschmecken. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingsmesser mitbringen. Kursleitung: Caroline von Sigriz. Infos und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg.



04.12.
19:45 Uhr

TriYoga® - flow&move- Basics

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. Weitere Termine 11.12. und 18.12.2024.



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Sonntag, 01. Dezember

10:00	Die Feldenkrais-Methode - 3 Tages-Seminar (29.11.-01.12.24)	230,00 €
-------	----------------------------------------------------------------	-------------

Heute ist der letzte Tag des 3-Tages-Seminars. Weitere Informationen zum Kurs: corneliageorgus@gmail.com oder Handy-Nr. 0163 /8183659.

Montag, 02. Dezember

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	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, Trainer für achtsamkeitsorientierte Methoden bei Stress und Burnout. Tel. 0177 8747 150 oder tho.maurer@web.de.

Dienstag, 03. Dezember

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

18:30-22:00 **Vegane Aromaküche-Eintauchen in die Alchemie der Gewürze** 75,00 €

Die Gewürze sind das Gold jeder Küche und wurden einst auch so gehandelt. Oft wird die vegetarisch-vegane Küche als fad und langweilig bezeichnet. Speisen mit den richtigen Gewürzkomponenten zu verfeinern ist faszinierend, genauso wie die einzelnen Aromen anschließend zu erschmecken. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingssmesser mitbringen. Kursleitung: Caroline von Sigriz Infos und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg.

19:00-20:00 **BM Wirbelsäulen Balancekurs** 13,00 €

In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de oder Tel. 0152 - 04628709.

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



Mittwoch, 04. Dezember

16:30-
18:00

Hatha Yoga Kurs - nachmittags

25,00
€

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-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.

18:30-
20:00

Hatha Yoga Kurs - abends

25,00
€

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit großer Achtsamkeit praktiziert, fördern sie gleichermaßen die körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität, die Spannkraft und Entspannungsfähigkeit und das Immunsystem. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen unter www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml.

19:45-
21:00

TriYoga® - flow&move- Basics

20,00
€

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.



Donnerstag, 05. Dezember

17:30- 19:00	Vegetarischer Kochkurs "Winterzauber"	29,00 €
-----------------	---------------------------------------	------------

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.

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. Informationen und Anmeldung bei 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, 06. Dezember

16:30- 18:00	Feldenkrais - 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
€

Workshop mit Maria Kastenmüller. 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 Informationen: www.bad-toelz.de/toelzerveg.

18:30-
20:00

Feldenkrais - 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, 07. Dezember

09:00-
13:00

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. Kursleitung: Alexandra Winzenhöller. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.

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, 08. Dezember

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, 09. Dezember

19:00	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. www.bad-toelz.de/kraeuter.

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.

Mittwoch, 11. Dezember

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

Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichem Rhythmus. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

18:30- 20:00	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.

19:45-
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, 12. Dezember

09:00-
10:30

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

18,00
€

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

18:30-
19:45

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, 13. Dezember

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	12,00 €
-----------------	---------------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt: gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	12,00 €
-----------------	----------------------	------------

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Infos und Anmeldung bei Gudrun Schmidt: gudrunschmidt1@web.de oder 0151 - 51550069.

Sonntag, 15. Dezember

10:00- 12:00	Yoga und Klang	35,00 €
-----------------	----------------	------------

Die Adventszeit ist seit jeher eine stille Zeit des Rückzugs, der Reflexion und der Regeneration. Nimm Dir in diesen 120 Min Zeit für Dich und Dein Wohlbefinden. Lass Dich von Michaela durch harmonisierende Atemtechniken, einfachen Yogaübungen und eine achtsame Meditation anleiten, während Dich Silvia mit wohlklingenden Instrumenten und gesungenen Mantras in eine tiefe Entspannung führt. Teilnahme mit Voranmeldung unter silvia.grandy@gmx.de.

Montag, 16. Dezember

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

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.

Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung:

www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Mittwoch, 18. Dezember

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

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. Preis pro TN 18 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



18:00- 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, 19. Dezember

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

Freitag, 20. Dezember

16:30- 18:00 **Feldenkrais - 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

Feldenkrais - 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.

Sonntag, 22. Dezember

16:00-
17:30

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.

VORSCHAU

AUF JANUAR

08.01.
08:30 Uhr

Buteyko Atemtraining

In diesem Kurs werden Atemtechniken vorgestellt, die ungesunde Muster umkehren, Stress und Ängste bewältigen, funktionelle Bewegungen unterstützen und das Wohlbefinden steigern. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, sichere und zugängliche Atemtechniken auszuprobieren, die auf traditionellen Yoga-Pranayama-Praktiken und der wissenschaftlich fundierten Oxygen Advantage®- und der Buteyko Methode basieren. Referentin: Andrea Raible. Infos und Anmeldung unter Tel. 08041 - 4421903 oder info@breath4life.de.



08.01

Hatha Yoga Kurs - nachmittags und abends

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. Informationen unter www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml.



VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannungs-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

