



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm Januar 2025



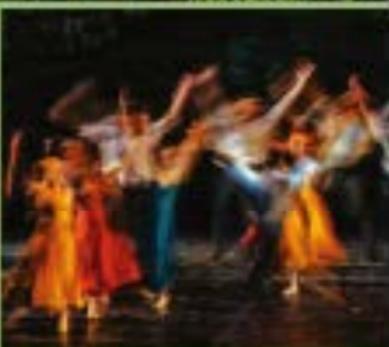


**TÖLZER VEG -
DAS GANZE JAHR
ERLEBEN!**
Angebote und Kurse unter:
bad-toelz.de/toelzerveg



Tölzer Veg

vegan · nachhaltig · naturbewusst



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

Stadt Bad Tölz
Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfer-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41 / 78 67 - 52
toelzerveg@bad-toelz.de



Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz.
Haben Sie Interesse an Gesundheit? Kommen Sie doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf Sie.

Das VitalZentrum ist für Gäste und Einheimische eine erste Anlaufstelle, wenn es um Prävention und Lebensstilveränderung geht. Tanken Sie in schönem Ambiente neue Lebensenergie, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	18
Veranstaltungsräume	19

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

24.01.
16:00 Uhr

Die Heilkraft der Fichte - Pechsalbe einfach selbst gemacht

Was im Fichtenharz alles steckt und für was es früher und heute noch genutzt wurde, wird viele erstaunen. Mit Ursula Vogt. Preis inkl. Materialkosten. Anmeldung bis 20.01.2025 unter www.bad-toelz.de/kraeuter.



VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Donnerstag, 02. Januar

18:00- 19:00	Klangreisen	15,00 €
-----------------	-------------	------------

Atemübungen und Klang Meditation. Mit Caroline von Sigriz. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Dienstag, 07. Januar

09:00- 10:30	Training "faSzinmotion"	30,00 €
-----------------	-------------------------	------------

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

19:00- 20:00	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, 08. Januar

10:00- 11:00	Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker	15,00 €
-----------------	--	------------

Die Buteyko Methode ist ein, von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko 27.01.1923-02.05.2003) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Die Buteyko Methode ist in anderen Ländern (z.B. Großbritannien und Australien) inzwischen als Behandlungsmethode für Asthma Patienten offiziell anerkannt. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit Roswitha Riepel. Anmeldung: Tel. 08857 - 698532. Informationen: www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtm

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

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

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 Roswitha Riepel. Anmeldung: Tel. 08857 - 698532. 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, 09. Januar

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

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

18:30- 19:45	Spür' deinen Körper & Tanz dich frei	15,00 €
-----------------	--------------------------------------	------------

Wir tanzen zu Musikstücken aus unterschiedlichen Ländern und bewegen uns dabei intuitiv und frei. Die eigene Körperwahrnehmung und das Fühlen & sich Ausdrücken sind zentrale Elemente, es gibt keine vorgegeben Schritte oder Choreographien. Du brauchst keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Freude am Rhythmus, Musik und Bewegung. Wenn du möchtest, bring gerne dein eigenes Tanztuch mit. Mit Melanie Eben. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Freitag, 10. Januar

09:00- 10:15	Yin Yoga meets TCM	15,00 €
-----------------	--------------------	------------

Wir verbinden die Haltungen des Yin Yoga mit Akupressur aus der TCM (Traditionelle chinesische Medizin). Akupressur wirkt schmerzlindernd und harmonisiert den gesamten Energiefluss in den Meridianen. Yin Yoga mobilisiert tiefe Körperstrukturen wie Faszien und Gelenke. In Kombination lindern Yin Yoga und Akupressur-Impulse Alltagsbeschwerden und Schmerzen, die durch Dysbalancen im Energiesystem entstanden sind. Mit Monika Mayer. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Montag, 13. Januar

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 bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 14. Januar

09:00- 10:30	Training "faSzinmotion"	30,00 €
-----------------	-------------------------	------------

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

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

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rücken-
muskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für
eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de
oder Tel. 0152 - 04628709.

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

Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rücken-
muskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für
eine gute Körperhaltung. Anmeldung: Yvonne Heinl, info@physio-heinl.de
oder Tel. 0152 - 04628709.

18:00- 19:00	Face Yoga	20,00 €
-----------------	-----------	------------

Im Gesicht haben wir über 40 Muskeln, die direkt mit der Haut verbunden
sind. Durch gezielte Anspannung von schlaffen Muskeln, bis hin zur Entspan-
nung gestresster Muskeln, können wir auf natürliche Weise Falten minimie-
ren, den Wangen- und Augenbereich straffen und die Konturen des Gesichts
verbessern. Mit Michaela Haziri. Detaillierte Informationen und Anmeldung
unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

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

Mittwoch, 15. Januar

10:00- 11:00	Besserer Schlaf mit Atemtechniken	15,00 €
-----------------	-----------------------------------	------------

Die Buteyko Methode ist ein, von einem russischen Arzt (Konstantin Buteyko
27.01.1923-02.05.2003) entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen
eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen
ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisations-
krankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst
auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr opti-
mal ist. Die Buteyko Methode ist in anderen Ländern (z. B. Großbritannien
und Australien) inzwischen als Behandlungsmethode für Asthma Patienten
offiziell anerkannt. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Infos und
Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. Nähere Informationen: www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml

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

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

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

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

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

Donnerstag, 16. Januar

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

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

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

Wir kochen mit regionalem und saisonalem Bio-Gemüse vegetarische-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze und deren Wirkung kennen. Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. Anmeldung: Angelika Welter, Tel. 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. Anmeldung: Angelika Welter, Tel. 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

Freitag, 17. Januar

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

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

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	13,00 €
-----------------	----------------------	------------

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

Sonntag, 19. Januar

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, 20. Januar

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. 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, 21. Januar

09:00- 10:30	Training "faSzinmotion"	30,00 €
-----------------	-------------------------	------------

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

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

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

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

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

19:00- 20:00 BM Wirbelsäulen Balancekurs

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, 22. Januar

10:00- 11:00 Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken 15,00 €

Die Buteyko Methode ist ein entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Er hatte erkannt, dass viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) erst auftreten oder sich verschlimmern, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Die Buteyko Methode ist in anderen Ländern (z.B. Großbritannien und Australien) inzwischen als Behandlungsmethode für Asthma Patienten offiziell anerkannt. Gymnastikmatte mitbringen. Mit Andrea Raible. Infos und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

16:30- 18:00 Hatha Yoga Kurs - nachmittags 25,00 €

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

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

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

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-roswithariapel.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, 23. Januar

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

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

18:00- 19:30	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.

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, 24. Januar

16:00- 18:00	Die Heilkraft der Fichte - Pechsalbe einfach selbst gemacht	30,00 €
-----------------	---	------------

Was im Fichtenharz alles steckt und für was es früher und heute noch genutzt wurde, wird viele erstaunen. Mit Ursula Vogt. Preis inkl. Materialkosten. Anmeldung bis 20.01.2025 unter www.bad-toelz.de/kraeuter

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

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

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	13,00 €
-----------------	----------------------	------------

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

Montag, 27. Januar

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. 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, 28. Januar

09:00- 10:30	Training "faSzinmotion"	30,00 €
-----------------	-------------------------	------------

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

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

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

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

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

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

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, 29. Januar

10:00- 11:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	15,00 €
-----------------	---	------------

Die Buteyko Methode ist ein entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Mit Andrea Raible. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

16:30- 18:00	Hatha Yoga Kurs - nachmittags	25,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Mit Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. 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 Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857 - 698532. 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, 30. Januar

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

18:00- 19:00	Klangreisen	15,00 €
-----------------	-------------	------------

Atemübungen und Klang Meditation. Mit Caroline von Sigriz. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152 - 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de

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

Loslassen - Auftanken - deine körperliche Kraft stärken - beweglicher werden - zu dir selbst kommen und somit gestärkt in den Alltag zurückkehren. In der 75-minütigen Yogaeinheit verbinde ich Atemübungen zur Zentrierung des Geistes, ineinander fließende Stellungen (Vinyasas) statisch gehaltene, Kraft gebende Yogastellungen (Asanas). Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder kontakt@anjali-yoga.de.

Freitag, 31. Januar

16:30- 18:00	Feldenkrais - nachmittags	13,00 €
-----------------	---------------------------	------------

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

18:30- 20:00	Feldenkrais - abends	13,00 €
-----------------	----------------------	------------

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

VORSCHAU AUF FEBRUAR

01.02
18:00 Uhr

Erlebniskochen mit Gewürzen

Erleben Sie einen unvergesslichen Abend, der Sie in die faszinierende Welt der Gewürze mitnimmt! Unser Kochkurs lädt Sie dazu ein, in entspannter Atmosphäre verschiedenste Gewürze kennenzulernen. Die Sommelieren Ingrid Pummer und Michaela Baur brennen für ihr Handwerk und freuen sich darauf, Sie mit ihrer Begeisterung anzustecken. Tauchen Sie mit ihnen in die faszinierende Welt der Aromen ein und entdecken Sie Wissenswertes über Zimt, Koriander, Vanille, Chili und Kardamom. Unter Anleitung kreieren sie



ein köstliches 3-Gänge-Menü, in dem die Gewürze ihren großen Auftritt haben. Freuen Sie sich auf einen Abend voller spannender Geschmackserlebnisse und feiner Düfte, bei dem Sie lernen, wie vielseitig Gewürze eingesetzt werden können und genießen Sie das Menü anschließend in geselliger Runde. Seien Sie dabei und lassen Sie sich in eine Welt voller Geschmack und Aroma entführen! Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

VERANSTALTUNGSRÄUME

Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-
raum



Entspannung-
raum



Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-
blick



Lehrküche



Kurbücherei Ludwigstraße 18

Fitnessraum

