



BAD TÖLZ

VITAL- ZENTRUM

Programm März 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 die täglichen Herausforderungen.

Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Veranstaltungen nach Tag	5
Vorschau	24
Veranstaltungsräume	25

UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

10.03.
19:00 Uhr

team(s)work 1

In diesem Teil des siebenteiligen team(s)work-Kurses führt der Allgemeinarzt Thomas Maurer in das von ihm entworfene Präventions- und Achtsamkeits-Konzept ein. Hauptthemen im ersten Teil sind trinken und essen. Gesundes Trinkverhalten und der Einfluss



des Essens auf unsere körperliche und seelische Gesundheit werden eindrücklich dargestellt und individuell reflektiert. Kontakt und Informationen unter: tho.maurer@web.de. Weitere Informationen auch unter teams-work.info - Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden. Weitere Termine: 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 12.05., 29.05.2025.

12.03.
10:00 Uhr

Besserer Schlaf mit Atemtechniken

Die Buteyko Methode ist ein entwickeltes Trainingsprogramm, um den Menschen eine gesunde Atmung, so wie sie eigentlich von unserem Körper vorgesehen ist, wieder anzutrainieren. Viele unserer



Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, wenn unsere Atmung nicht mehr optimal ist. Mit Andrea Raible. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

VERANSTALTUNGEN NACH TAG

Samstag, 01. März

09:00- 10:00	Kinder Yoga	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, 03. März

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

Dienstag, 04. März

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	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 Fortgeschrittene	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	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.

Mittwoch, 05. März

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. Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, 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

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-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. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 06. März

09:00- 10:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20 €/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 vorgegebenen 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. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Freitag, 07. März

09:00- 13:00	Salbenworkshop	95,00 €
-----------------	----------------	------------

Workshop: Loslassen, entspannen, wohlfühlen. Wir stellen eine naturbelassene Gesichtscreme und Salben her. Ein kleiner Imbiss stärkt uns. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter www.bad-toelz.de/kraeuter

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. Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

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, 10. März

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter

19:00- 20:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmalie@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

19:00- 21:30	team(s)work 1	
-----------------	---------------	--

In diesem Teil des siebenteiligen team(s)work-Kurses führt der Allgemeinarzt Thomas Maurer in das von ihm entworfene Präventions- und Achtsamkeits-Konzept ein. Hauptthemen im ersten Teil sind trinken und essen. Gesundes Trinkverhalten und der Einfluss des Essens auf unsere körperliche und seelische Gesundheit werden eindrücklich dargestellt und individuell reflektiert. Kontakt und Informationen unter: tho.maurer@web.de - Weitere Informationen auch unter teams-work.info - Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden. Weitere Termine: 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 12.05., 29.05.2025.

Dienstag, 11. März

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	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 Fortgeschrittene	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.

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

Lerne mit deinen eigenen Händen dein Gesicht besser kennen und bringe deine natürliche Schönheit wieder mehr zum Leuchten. Im Gesicht haben wir über 40 Muskeln, die direkt mit der Haut verbunden sind. Durch gezielte Anspannung von schlaffen Muskeln, bis hin zur Entspannung gestresster Muskeln, können wir auf natürliche Weise Falten minimieren, 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	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	29,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

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, 12. März

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. Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, 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. 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 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-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.

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-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml



18:30- 19:30	Mehr Lebensqualität durch gezielte Faszienstimulation	18,00 €
-----------------	---	------------

Viel Sitzen, Schonhaltungen und Stress führen u.a. zu Verspannungen u. Schmerzen. Mit einfachem Faszientraining, Nervensystemregulation und Wissen zu mehr Beweglichkeit, Aufrichtung und seelischem Wohlbefinden. Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt: Füße. Preis 18,00 Euro/TN. Info und Anmeldung bei Susanne Brandl kontakt@susanne-brandl.com oder Tel. 08046-1883894.

19:00- 21:00	Seifensieden und Kräuter	35,00 €
-----------------	--------------------------	------------

Natürliche Pflege selbst gemacht! Mit Babsi Taibon/Kräuterpädagogin. Wir siedeln eine reichhaltige Moorseife im Kaltverfahren und rühren ein pflegendes Peeling – hautschonend, natürlich und handgemacht. Entdecken Sie die Welt der Naturkosmetik! Natürliche Pflege selbst gemacht! Anmeldung unter www.bad-toelz.de/moor Preis 35 €/TN inklusive Material.

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, 13. März

09:00- 10:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20 €/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

19:00- 20:00	Pilze und -Flechten	25,00 €
-----------------	---------------------	------------

Heilpilze und Flechten werden in verschiedenen Kulturen traditionell für ihre potenziellen gesundheitlichen Vorteile verwendet. Sie enthalten oft bioaktive Verbindungen wie Polysaccharide, Terpene, Steroide und andere sekundäre Metaboliten, die positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben könnten. Kursleitung: 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, 14. März

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.

18:00- 19:00	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

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.

Samstag, 15. März

09:00- 10:00	Kinder Yoga	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.

09:30- 12:30	Wohlergehen & persönliche Weiterentwicklung: wir zeichnen einen Neuro Baum	110,00 €
-----------------	--	-------------

Bäume stehen als Symbole für Wachstum und Weiterentwicklung. In diesem Workshop zeichnest Du deinen eigenen, individuellen Baum zu einem Thema deiner Wahl (z.B. Finanzen, Beziehungen, Familie, Gesundheit, Erfolg) und lernst die Hintergründe zu diesem neurographischen Modell kennen. Diese Methode bietet eine kreative Möglichkeit, das eigene Wachstum zu aktivieren, Dir deiner Ressourcen bewußt zu werden und neue Denkmuster anzulegen. Bitte mitbringen: Ein weißes DIN A4 und DIN A3 Blatt, ein Notizblatt (A4), einen weichen Bleistift, Spitzer, Holzbuntstifte in verschiedenen Farben, Klebestift, einen schwarzen Fineliner 0,3 mm (z.B. von Rothring oder Uniball micro), einen dicken Brushpen oder Markerstift (z.B. Blackliner Brush von Molotow). Mit Melanie Eben. Detaillierte Informationen und Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

Sonntag, 16. März

10:00- 12:00	Workshop "faSzinmotion"	50,00 €
-----------------	-------------------------	------------

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. Mit Christa Opitz-Böhm. Detaillierte Informationen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg

Montag, 17. März

19:00- 20:00	Blockaden lösen und neues wagen	25,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter

19:00-
20:30

Lu Jong

20,00
€

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 20 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

19:00-
21:30

team(s)work 2

In diesem Abend steht das Thema atmen im Vordergrund. Die Atmung ist ein wunderbares und weites Feld – leider oft fehlinterpretiert. Die richtige Art zu atmen unterstützt uns bei der Reduktion unseres Stresspegels, auch in akuten Stresssituationen. Langfristig führt sie zu einer verbesserten Versorgung all unserer Körperfunktionen und somit zu einer körperlichen und geistigen Leistungssteigerung. Kontakt und Informationen: tho.maurer@web.de oder auch unter teams-work.info - Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden. Weitere Termine: 10.03., 24.03., 31.03., 07.04., 12.05., 29.05.2025.

Dienstag, 18. März

16:30-
17:30

BM Beckenboden Balance

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 Fortgeschrittene

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.



18:00- 21:30	Die vegane GeNUSSküche	65,00 €
-----------------	------------------------	------------

Alles rund um die runde und ovale Nuss - nicht nur für Veganer! Wer heute auf Käse verzichtet, greift oft zu Ersatzprodukten ohne auf die Inhaltsstoffe zu achten. Wichtig für eine ausgewogene vegane Ernährung sind Proteine und hochwertige Fette, die gut vom Körper verwertet werden können, all dies bieten uns Nüsse. Man kann aus Nüssen nicht nur veganen "Käse" herstellen, sondern aus und mit ihnen viele andere leckere Gerichte zaubern. Zu jeder verwendeten Nuss gibt es Informationen zum gesundheitlichen Nutzen. Es werden ausschließlich Lebensmittel in Bio-Qualität verwendet. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingsmesser mitbringen. Kursleitung: Caroline von Sigriz. 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.

Mittwoch, 19. März

10:00- 11:00	Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken	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. Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, 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. 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 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-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, 20. März

09:00- 10:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

17:00- 19:00	Genuss trifft Gesundheit: Moor-Spätzle mit besonderen Soßen	18,00 €
-----------------	---	------------

Entdecken Sie die Kraft der Natur! Gemeinsam zaubern wir köstliche Moor-Spätzle, verfeinert mit einer aromatischen Kräuterkäsesoße und einer frischen Basilikum-Tomatensoße. Flüssigmoor ist das Highlight unserer Zutaten – ein natürliches Trinkmoor, das Magen und Darm ins Gleichgewicht bringt und Ihre Abwehrkräfte stärkt. Reich an wertvollen Huminsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Kupfer, Kalzium und Zink. Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie ein kulinarisches Event voller Geschmack und Wohlbefinden! Infos und Anmeldung bei Anneliese Stockinger: anneliese.kraeuter@gmail.com

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, 21. März

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.



Samstag, 22. März

09:00-10:00 Kinder Yoga 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

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

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit, vertrauter zu werden mit uns und unserem Organismus. Lassen Sie sich überraschen, wie sich Körperbewegung wieder verlässlich und präzise, geschmeidig und mit weniger Anstrengung koordinieren lässt. Auskunft und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Feldenkrais Lehrerin, Tel. 089-508995 oder ebruceboye@web.de

Montag, 24. März

19:00-20:00 Blockaden lösen und neues wagen 25,00 €

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter

19:00-20:30 Lu Jong 20,00 €

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 20 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.

19:00-21:30 team(s)work 3

Bewegung/ movement ist das Thema des 3. Teil des team(s)work- Kurses. Bewegung ist mehr als Sport. Bewegung hält uns körperlich und geistig jung und hat einen starken präventiven Effekt für vielerlei Krankheitsgeschehen. Mittlerweile ist auch der deutliche antidepressive Effekt von regelmäßiger Bewegung nachgewiesen. Leitung dieses Abends: Simon Maurer, Psychologe und Bewegungskundiger. Kontakt und Informationen unter: tho.maurer@web.de - Weitere Informationen auch unter teams-work.info - Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden. Weitere Termine: 10.03., 17.03., 31.03., 07.04., 12.05. und 29.05.2025.

Dienstag, 25. März

16:30- 17:30	BM Beckenboden Balance	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 Fortgeschrittene	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	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.

Mittwoch, 26. März

10:00- 11:00	Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks	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.

Viele unserer Zivilisationskrankheiten (wie z.B. Asthma, Bluthochdruck, Panikattacken, Burnout) treten erst dann auf oder verschlimmern sich, 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. Detaillierte Informationen und Anmeldung: 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-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.

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-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. Infos und Anmeldung unter info@flowandmove.de oder per WhatsApp-Nachricht unter 0171/3522157.

Donnerstag, 27. März

09:00- 10:30	Lu Jong	20,00 €
-----------------	---------	------------

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 20 €/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

19:00- 20:00	Singgruppe	15,00 €
-----------------	------------	------------

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

Freitag, 28. März

09:00- 12:00	Kräuterführung	30,00 €
-----------------	----------------	------------

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

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

Wildkräuterkochkurs, Kochen rund um Ostern; Zubereitung traditioneller Gerichte mit Wildkräutern. Von Vorspeise bis Nachtisch, etwas Besonderes. Einfach und Gut. Mit Angelika Spöri. Anmeldung 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.

Samstag, 29. März

09:00- 10:00	Kinder Yoga	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, 30. März

18:00- 20:30	Klangmeditation / Entspannung	29,00 €
-----------------	-------------------------------	------------

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, 31. März

13:00- 16:00	Detox Theorie mit kleinen Anwendungen	85,00 €
-----------------	---------------------------------------	------------

Entgiftung ist eins der wesentlichen Bausteine, um den Körper zu reinigen und uns damit gesund zu erhalten. Wir erfahren, wie wir uns entgiften können. Sie lernen dabei kleine praktische Einheiten aus der Volksheilkunde kennen. Preis 85,- €/TN. Info und Anmeldung bei Angelika Spöri unter info@angelika-spoeri.de oder 0157 70 49 44 60.

18:00-
21:30

Heimisches Superfood

65,00
€

Gesund kochen mit möglichst regionalen oder einheimischen Lebensmitteln, statt mit Goji Beere und Chia Samen. Was bieten uns unsere heimischen Äcker, Felder und Bäume sowie Kräuter an wertvollen Mineralien und Vitaminen? Ein Exkurs im Vergleich zu den "neuen" Superfoods im Vergleich zu vielleicht bei uns vergessenen Immunboostern. Es werden ausschließlich Lebensmittel in Bio-Qualität verwendet. Bitte eine Schürze sowie scharfe Lieblingsmesser mitbringen. Mit Caroline von Sigriz. Anmeldung: www.bad-toelz.de/toelzerveg

19:00-
20:00

Blockaden lösen und neues wagen

25,00
€

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, geführte Meditationen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus der Naturspiritualität und der Magie. Mit Susanne Neff. Anmeldung: www.bad-toelz.de/kraeuter

19:00-
20:30

Lu Jong

20,00
€

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 20 €/10 Einheiten /160 €. Anmeldung bei Elke Malik: elmali@online.de, Tel. 08041 - 70599 oder 0151 - 40357455.



19:00-
21:30

team(s)work 4

Wir, verbunden sein, in der Partnerschaft und/oder der sozialen Gemeinschaft, privat, beruflich oder in welchen Zusammenhängen wir sind und uns bewegen. Das Gefühl des Alleinseins, der Einsamkeit gilt heute als ähnlicher Risikofaktor für die Gesundheit wie Rauchen. Was hat es mit dem wir auf sich? Und wie gestalten wir unsere sozialen Interaktionen? Kontakt und Informationen unter: tho.maurer@web.de - Weitere Informationen auch unter teams-work.info - Anmeldung erforderlich. Preis auf Spendenbasis. Der Kurs kann sowohl gesamt als auch für einzelne Abende gebucht werden. Weitere Termine: 10.03., 17.03., 24.03., 07.04., 12.05. und 29.05.2025.

VORSCHAU

AUF APRIL

01.04
09:00 Uhr

Detox Kochkurs

Mit einfachen, leckeren, vegetarischen und veganen Gerichten entgiften wir unseren Körper. Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz. Von Vorspeise bis Nachspeise alles ist möglich. Preis 85,- €/TN (inkl. Lebensmittel). Info und Anmeldung bei Angelika Spöri unter info@angelika-spoeri.de oder 0157 70 49 44 60.

12.04
10:00 Uhr

Natürlich Ostereier färben und Osternestchen basteln

Wir werden mit unterschiedlichen Pflanzen Ostereier bunt färben. Passend dazu, basteln wir Osternester aus Naturmaterialien. Kinder ab 8 Jahre. Anmeldung bis zum 05.04.2025 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

