

# VERANSTALTUNGEN



Termine  
April 2024

**TÖLZER VEG –  
DAS GANZE JAHR  
ERLEBEN!**

Angebote und Kurse übers  
Jahr finden Sie unter:  
[bad-toelz.de/toelzerveg](http://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](mailto:toelzerveg@bad-toelz.de)



---

## Herzlich Willkommen

Liebe Interessenten, im VitalZentrum der Stadt Bad Tölz. Haben Sie Interesse an Gesundheit? Kommen Sie doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf Sie. Das VitalZentrum ist für Gäste und Einheimische eine erste Anlaufstelle, wenn es um Prävention und Lebensstilveränderung geht. Tanken Sie in schönem Ambiente neue Lebensenergie, steigern Sie Ihr Wohlbefinden und gewinnen Sie Leichtigkeit für Ihre täglichen Herausforderungen.

---

## Inhalt

Unsere Veranstaltungstipps	4
Wöchentliche Veranstaltungen	19
Vorschau	20
Veranstaltungsräume	21

## UNSERE VERANSTALTUNGSTIPPS

---

03.04.  
18:00 Uhr

### TriYoga® - flow&move

---

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Stärke hier weiter deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157. Weitere Termine: 10.04., 17.04. und 24.04.2024.



## VERANSTALTUNGEN NACH TAG

### Montag, 01. April

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. Mit Melanie Eben. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

### Dienstag, 02. April

10:00- 11:00	Aroma Yoga mit ätherischen Ölen	
-----------------	---------------------------------	--

Beim Aroma-Yoga treffen Düfte und Yoga aufeinander. Zwei Wirkweisen, die sich gegenseitig unterstützen und ergänzen. Anmeldung: Christa Opitz-Böhm, Telefon 08171 348237 oder [christa@opitz-boehm.de](mailto:christa@opitz-boehm.de).

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Mit Yvonne Heinl, Tel. 152-04628709 oder [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de).



17:45- 18:45	BM Kräftigung Beckenboden	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](mailto:info@physio-heinl.de), Tel. 0152-04628709.

19:00- 20:00 BM Wirbelsäulen Balancekurs

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. In diesem speziellen Kurs des Wirbelsäulentrainings erarbeiten wir mit verschiedenen statischen und dynamischen Bewegungsvarianten, einen gesunden und starken Rücken. Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de), 0152-04628709.

## Mittwoch, 03. April

18:00- 19:30 Kräuterspaziergang am Abend 20,00 €

Achtsam sein beim Sammeln! ... ist nicht nur eine Voraussetzung für die sichere Verwendung der gesammelten Kräuter, sondern auch für einen nachhaltigen Schutz der Natur! "Sammel-Regeln" und Tipps zur Anwendungsweise und Wirkung von Kräutern. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/Kraeuter](http://www.bad-toelz.de/Kraeuter).

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

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

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

Die einfach auszuführenden Körperübungen basieren auf der tibetischen Medizin und haben einen großen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden. Lu Jong ist geeignet für jedes Alter – auch bei körperlichen Einschränkungen. 10 Einheiten kosten 160 €. Anmeldung: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), telefonisch unter 08041- 70599 oder 0151- 403 57455.



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

TriYoga: Eine ganz neue Erfahrung! Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

---

## Donnerstag, 04. April

---

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

In dem Kochkurs wird vermittelt, wie man mit bestimmten Nahrungsmitteln das Blut reinigen kann, entgiften kann und das Immunsystem stärken kann, um perfekt die Altlasten des Winters loslassen zu können und gestärkt ins neue Jahr gehen kann. Kursleitung: Susanne Neff. Anmeldung unter [www.bad-toelz/toelzerveg](http://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. Informationen und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152- 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

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

Informationen und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152-29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

---

## Freitag, 05. April

---

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

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Anmeldung: [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de), Telefon 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 weitere Informationen unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

---

## Samstag, 06. April

---

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Gibt dem Kind ein natürliches Sicherheitsgefühl. Stärkt die Sensorik & Motorik. Fördert die kindliche Entwicklung. Bewegung & Entspannung im Gleichgewicht. Für Kinder ab 1 Jahr! Kosten pro Person. Mit Gästekarte 10% Ermäßigung. Mit Madeleine Geracik. Anmeldung unter Tel. 0151/15 10 91 59 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).

---

## Montag, 08. April

---

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

Anmeldung: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 70599 oder 0151 - 403 57455.

---

## Dienstag, 09. April

---

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de), 0152-04628709.

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

Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

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

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. Anmeldung: Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto: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. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Infos und Anmeldung: [silvia.grandy@gmx.de](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder 0160 - 6728514.



---

## Mittwoch, 10. April

---

17:00- 18:30	Hatha Yoga Kurs I.	25,00 €
-----------------	--------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857- 69 85 32, [www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml](http://www.yogaraum-roswithariepel.de/kurse-toelz.shtml).

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

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

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

Anmeldung: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Telefon 08041 70599 oder 0151 - 403 57455.

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

TriYoga: Eine ganz neue Erfahrung! Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Informationen und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

---

## Donnerstag, 11. April

---

18:00- 21:00	Frühjahrskur für die Haut - Detox von außen	55,00 €
-----------------	---	------------

Natürlich – nachhaltig - lebendig! Die Grüne Kosmetik ist die natürlichste und nachhaltigste Form der Naturkosmetik, sie richtet sich nach der Saisonalität und nutzt ausschließlich regionale Zutaten. Informationen und Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

18:00- 19:00	Singgruppe	13,00 €
-----------------	------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Hier geht es ausschließlich um die Freude an sich und der eigenen Stimme im Miteinander der Gruppe. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: [silvia.grandy@gmx.de](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder Tel. 0160 - 6728514.

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

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

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

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

---

## Freitag, 12. April

---

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

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

17:00- 19:00	Make up Kurs	17,00 €
-----------------	--------------	------------

Alle Make-up Schritte von einer Visagistin erlernen und ein eigenes, individuelles und natürliches Make-up kreieren. Mit Alexandra Greß. Anmeldung unter [www.bad-toelz/toelzerverg](http://www.bad-toelz/toelzerverg).

---

## Montag, 15. April

---

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

Lu Jong sind einfache aber sehr effektive Körperübungen für jedes Alter. Kursleitung: Elke Malik. Anmeldung: [www.bad-toelz.de/toelzerverg](http://www.bad-toelz.de/toelzerverg).

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

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus und der Magie. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://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.

---

## Dienstag, 16. April

---

10:00- 11:00	Aroma Yoga mit ätherischen Ölen	15,00 €
-----------------	---------------------------------	------------

Verbindet Yoga und Düfte. Jede Stunde ist einem bestimmten Thema zugeordnet. Die Anwendung findet entweder über den Geruchssinn (Inhalation oder Diffusor) oder als lokale Anwendung auf dem Körper statt. Kursleitung: Christa Opitz-Böhm. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://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. Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de), 0152-04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de), 0152-04628709.

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

Anmeldung: Yvonne Heinel, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

---

## Mittwoch, 17. April

---

	Vegane Ernährung richtig gemacht - 3-Tages-Programm	233,00 €
--	---	-------------

Erleben Sie die Welt der veganen Ernährung und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, gesunde und leckere Mahlzeiten zuzubereiten! Unser Programm umfasst ein Ernährungsseminar, ein Einkaufstraining, zwei gemeinsame Kochkurse und eine Kräuterwanderung. Mit Angelika Spöri. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

17:00- Hatha Yoga Kurs I. 25,00  
18:30 €

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung unter Tel. 08857-69 85 32.



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

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Dann freue dich in dieser Stunde auf weitere anmutige TriYoga-Flows in Level ½. Kursleitung: Jutta Adler. Anmeldung: [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

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

Anmeldung: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 70599 oder 0151 - 403 57455.

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

TriYoga: Eine ganz neue Erfahrung! Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Infos und Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

---

## Donnerstag, 18. April

---

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

Anmeldung: Angelika Welter, 0152- 29578818 o. [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

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

Infos und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152- 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

---

## Freitag, 19. April

---

Vegane Auszeit - 2-Tages-Programm

124,00  
€

Entspannen Sie sich und genießen Sie eine vegane Auszeit in Bad Tölz! Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Programm, welches verschiedene Highlights rund um eine gesunde Ernährung umfasst. Mit Christa Opitz-Böhm. Anmeldung und Informationen unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

Wildkräuterführung

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. Info- und Anmeldung: Angelika Spöri, Tel. 0157 70494460 oder [info@angelika-spoeri.de](mailto:info@angelika-spoeri.de).

13:00- Wildkräuterkochkurs  
16:00

85,00  
€

Kochen rund um Ostern; Zubereitung traditioneller Gerichte mit Wildkräutern. Von Vorspeise bis Nachtisch, etwas Besonderes. Info und Anmeldung: Angelika Spöri, Tel. 0157 70494460 oder [info@angelika-spoeri.de](mailto:info@angelika-spoeri.de).

16:30- Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung  
18:00

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](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069.

---

## Samstag, 20. April

---

09:00- KinderYoga  
10:00

10,00  
€

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Für Kinder ab 1 Jahr! Kursleitung Madeleine Geracik. Anmeldung und Infos unter Tel. 0151 - 15 10 91 59 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).

18:00- Klangmeditation / Entspannung  
19:30

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](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder 0160 - 6728514.

---

## Sonntag, 21. April

---

10:00- 16:30	Feldenkrais Tageskurs	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. Info und Anmeldung: Elke Bruce Boye, Tel. 089 508995 oder ebruceboye@web.de.

---

## Montag, 22. April

---

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

Anmeldung: elmali@online.de, Tel. 08041 70599 oder 0151 - 403 57455.

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

Entdecke dein ganzes Potential durch Schattenarbeit, schamanische Reisen und andere Bewusstseinsübungen und Praktiken aus dem Schamanismus und der Magie. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://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. Kursleitung: Thomas Maurer. Anmeldung: Tel. 0177-87 47 150 oder tho.maurer@web.de.

---

## Dienstag, 23. April

---

10:00- 11:00	Aroma Yoga mit ätherischen Ölen	
-----------------	---------------------------------	--

Beim Aroma-Yoga treffen Düfte und Yoga aufeinander. Anmeldung: Christa Opitz-Böhm, Tel. 08171 348237 oder christa@opitz-boehm.de.

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

Anmeldung: Yvonne Heini, [info@physio-heini.de](mailto:info@physio-heini.de) oder Tel. 0152-04628709.

17:00- 18:00	Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer Workshop	10,00 €
-----------------	--	------------

Wie stimme ich meine Ernährung auf meine Konstitution ab. Dieser Vortrag macht Sie mit den drei Doshas aus dem Ayurveda bekannt, Vata, Pitta und Kapha. Mit Birgit Tohermes. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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

Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

18:15- 21:30	Mit Ayurveda durch die 6 Jahreszeiten - Ayurvedischer Kochkurs	65,00 €
-----------------	--	------------

Die Lehre des Ayurveda vermittelt uns, entsprechend der verschiedenen Jahreszeiten, unseren Körper und unsere Seele optimal mit den Nahrungsmitteln, die unserem persönlichen Dosha entsprechen, zu versorgen. Wir kochen mit regionalem Bio-Gemüse vegetarisch-vegan und lernen verschiedene ayurvedische Gewürze kennen. Anmeldung bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn unter [www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg).

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

Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

---

## Mittwoch, 24. April

---

17:00- 18:30	Hatha Yoga Kurs I.	25,00 €
-----------------	--------------------	------------

Die traditionellen Übungen der altindischen Yogalehre stärken, beruhigen, vitalisieren und harmonisieren den ganzen Menschen in seiner inneren und äußeren Balance. Kursleitung Roswitha Riepel. Anmeldung: Tel. 08857-69 85 32. [www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml](http://www.yogaraum-roswithariegel.de/kurse-toelz.shtml).

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

Du hast bereits TriYoga Basics Erfahrung? – Kursleitung: Jutta Adler. Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171/3522157.

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

Anmeldung: Email: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 70599 o. 0151/403 57455.

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

TriYoga: Eine ganz neue Erfahrung! Stärke deine körperliche Kraft, steigere deine Beweglichkeit, vertiefe deine Atmung, komme zur Ruhe und genieße vollkommene Entspannung – in deinem persönlichen Rhythmus. Kursleitung: Jutta Adler. Anmeldung unter [info@flowandmove.de](mailto:info@flowandmove.de) oder per WhatsApp unter 0171 - 3522157.

---

## Donnerstag, 25. April

---

18:00- 19:00	Singgruppe	13,00 €
-----------------	------------	------------

In entspannter Atmosphäre, ganz ohne Noten und ohne Anspruch auf Leistung, singen wir Lieder des Herzens aus den Kulturen der Welt. Infos und Anmeldung bei Silvia Grandy: [silvia.grandy@gmx.de](mailto: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. Anmeldung: Angelika Welter, Tel. 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

19:00- 20:00	Kinesiologische Testmethoden	10,00 €
-----------------	------------------------------	------------

Vortrag über Kinesiologische Testmethoden, die dazu dienen sollen, den energetischen Zustand des Körpers zu beurteilen und Ungleichgewichte im Energiesystem zu identifizieren. Kursleitung: Susanne Neff. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

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

Angelika Welter, Tel. 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

---

## Freitag, 26. April

---

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

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069.



---

## Samstag, 27. April

---

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

Die Yogareihe für Kinder stärkt das Körpergefühl & Körperbewusstsein. Für Kinder ab 1 Jahr! Mit Madeleine Geracik. Anmeldung und Informationen unter Tel. 0151/15 10 91 59 oder [info.waldundwiesenwichtel@gmx.net](mailto:info.waldundwiesenwichtel@gmx.net).

09:00- 13:00	Kräuterspaziergang und Kochkurs: Bärlauch mal anders	80,00 €
-----------------	--	------------

Bei einem Kräuterspaziergang lernen wir den Bärlauch genau zu bestimmen und seine Besonderheiten kennen. Im Anschluss folgt eine gemeinsame Zubereitung der Ernte inklusive Verkostung mit vielen Tipps und Rezepten für zu Hause. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

---

## Montag, 29. April

---

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

Anmeldung: [elmali@online.de](mailto:elmali@online.de), Tel. 08041 70599 oder 0151 - 403 57455.

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

Mit Susanne Neff. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://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](mailto:tho.maurer@web.de).

---

## Dienstag, 30. April

---

09:00- 12:00	Wildkräuterführung "Gaissacher Filzen"	30,00 €
-----------------	--	------------

Vor der Kulisse der oberbayerischen Berge führt die Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin Angelika Spöri durch die Welt der Wildkräuter: Wie können wir sie erkennen, was bieten sie uns kulinarisch und was weiß die Volksmedizin über sie. Anmeldung unter [www.bad-toelz.de/kraeuter](http://www.bad-toelz.de/kraeuter).

10:00- Aroma Yoga mit ätherischen Ölen  
11:00

Beim Aroma-Yoga treffen Düfte und Yoga aufeinander. Anmeldung: Christa Opitz-Böhm, Tel. 08171 348237 oder [christa@opitz-boehm.de](mailto:christa@opitz-boehm.de).

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

Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

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

Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

19:00- BM Wirbelsäulen Balancekurs  
20:00

Ein starker Rücken, geschmeidige und kraftvolle Bewegungen, eine gesunde aufrechte Haltung sind einige der wichtigen Punkte, die wir im Laufe unserer einseitigen und mangelnden Bewegung immer mehr verlieren. Anmeldung: Yvonne Heinl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

19:00- Klangmeditation / Entspannung 25,00  
20:30 €

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge. Die Klang-Entspannung umfasst eine gesprochene Meditation, untermalt mit verschiedenen Instrumenten wie z.B. Monochord, Gong, Handpan, Sansula, Trommel, Klangschalen, Koshi, Theta, Drum usw.. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte und brauchen nichts weiter zu tun als zu lauschen, spüren und genießen. Erleben Sie, wie die Klänge eine entspannende Wirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele haben und Sie zur Ruhe kommen. Infos und Anmeldung: [silvia.grandy@gmx.de](mailto:silvia.grandy@gmx.de) oder 0160 - 6728514.

## WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN

### Dienstags, ab 02. April

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heintl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

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

Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden, Urkraft spüren, Sinnlichkeit genießen. Die Muskeln des Beckenbodens geben zusammen mit Bauch und Rückenmuskeln der Wirbelsäule halt und Stabilität und bilden das Fundament für eine gute Körperhaltung. Ein dynamischer Beckenboden ist sowohl kraftvoll, als auch elastisch und beweglich. Anmeldung: Yvonne Heintl, [info@physio-heinl.de](mailto:info@physio-heinl.de) oder Tel. 0152-04628709.

### Donnerstags, ab 04. April

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](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Info und Anmeldung bei Angelika Welter unter 0152/ 29578818 oder [kontakt@anjali-yoga.de](mailto:kontakt@anjali-yoga.de).

## VORSCHAU

### AUF MAI

03.05  
16:30 Uhr

#### Die Feldenkrais-Methode - Bewusst durch Bewegung

Wir sind lernfähig - ein Leben lang! In Feldenkrais-Stunden können wir neue Möglichkeiten finden uns müheloser, einfacher und leichter zu bewegen. Wir lernen die Selbstwahrnehmung zu verfeinern und überflüssige Anstrengung los-



zulassen. Informationen und Anmeldung bei Gudrun Schmidt unter [gudrunschmidt1@web.de](mailto:gudrunschmidt1@web.de) oder 0151 - 51550069. Weitere Termine im Mai: 10.05., 17.05., 24.05. und 31.05.24.

# VERANSTALTUNGSRÄUME

## Villa Höfler Ludwigstraße 18a

Seminarraum



Meditations-  
raum



Entspannung-  
raum



## Villa Riesch Ludwigstraße 18a

Raum Park-  
blick



Lehrküche



## Kurbücherei Ludwigstra- ße 18

Fitnessraum

