



Tölzer Veg

Vegan, Nachhaltig, Naturbewusst

24.04. bis 22.05.22
AUFTAKT-FEST
24.04.22



www.bad-toelz.de/toelzerveg



Natur von Kopf bis Fuß – Vegane Kosmetik selbst herstellen

mit Alexandra Winzenhöller

Vom Shampoo und Spülung, über Rosencreme, Deo, Lipgloss und Eyeliner ist alles dabei. Zwischendurch entspannen Sie bei einer pflegenden Handpackung, um dann noch etwas Verwöhnendes für Ihre Füße vorzubereiten.
Sa., 14.05., 09:30 – 13:00 Uhr
Lehrküche Villa Riesch VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0174/3158901, alexandra.winzenhoeller@yahoo.de | **65 € p. P. inkl. Material**

Und der Wolf fraß NICHT die Geiß. Märchen vegan erzählen – geht das?

mit Ursula Strouh **+ KIDS**

Jeder ist gefragt, kreativ zu werden und sich einzubringen, wenn es darum geht, die Märchenwelt neu zu erfinden: ohne Fleischkonsum, ohne Ausbeutung von Tieren, aber auch ohne Langeweile und unbedingt ohne den falsch verstandenen moralischen Zeigefinger. Also mit richtig guten Bösewichten!
Sa., 30.04. und 14.05., 16:00 – 19:00 Uhr, Präsentation ab 18:00 Uhr
Treffpunkt: Cafe im Süden, Rathausgasse 4, Bad Tölz, Anmeldung unter: Tel. 0173/8464756, ursula@achtsame-baerin.org | **20 € Erwachsene, 10 € Kind, jedes weitere Kind 5 € – inkl. veganer Kostproben**



Tipp:
Wohlfühl-Momente – Spezielle Natur- und Vegankosmetikbehandlungen mit dem ganzheitlichen Beauty-Konzept von TRAWENMOOR. **Jederzeit auf Anfrage buchbar über Larissa Kaiser**
www.larissakaiser.de

Isaryoga – Yoga für alle, die den Tag entspannt begrüßen möchten

mit Antje Walther

Beginnen Sie Ihren Tag in tiefer Entspannung mit einer kleinen Auszeit nur für Sie. Mit angenehmen Entspannungsübungen, wie autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und Meditationen beginnen wir gemeinsam und glücklich den Tag. Perfekt dafür geeignet, um runterzukommen, abzuschalten, sich auszugleichen, um „bewusst zu sein“.
Mi., 11.05., von 08:00 – 09:00 Uhr
Treffpunkt: Blumenladen Unartig, Amortplatz 1, 83646 Bad Tölz, Anmeldung unter: Tel. 08041/4379241, info@unartig-floristik.com | **15 € p. P.**

Wildfluss Isar – mit den Naturschutz-Rangern auf Tour

mit LRA Bad Tölz – Wolftratshausen **+ KIDS**

Erfahren Sie alles über das Isarwinkler Herzstück mitsamt seinen Zuflüssen und Stauseen, die Artenvielfalt und die Arbeit der Ranger. Auf der Tour machen Sie an einem Aussichtspunkt halt und beobachten, welche Vögel sich zu dieser Jahreszeit an der Isar tummeln.
jeweils Fr., 13.05. und 20.05., 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Amortplatz, Rendezvous der Genüsse, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **kostenlos**

Stoffwechsel, Ernährung & mentale Stärkung – Fitness beginnt im Kopf

mit Marie und Markus Hörmann

Was ist eigentlich der Stoffwechsel? Warum bringt uns eine Diät oder Kur nie an unsere langfristigen Ziele? Wie bekommt man mehr Leichtigkeit und Gesundheit in das Leben? Marie und Markus beantworten bei einer entspannten Outdoortour alle Fragen rund um das Thema Stoffwechsel, Ernährung, mentale Gesundheit und Sport!
Di., 17.05., 18:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **39 € p. P.**

Kräuter- und Kneippspaziergang – mit allen Sinnen erleben

mit Kerstin Germandi & Alexandra Winzenhöller **+ KIDS**

Lernen Sie bei einem interaktiven Spaziergang die fünf Säulen der Kneipplehre kennen. Neben Wasser, Pflanzen, Ernährung und innere Ordnung steht besonders die Bewegung bei diesem Spaziergang im Vordergrund. Ein Streifzug durch Wald und Wiese am Blomberg.
Fr., 06.05., 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Blomberg Talstation, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **25 € p. P.**



Kräuterspaziergang – Entdeckungsreise durch die Natur

mit Angelika Spöri

Unsere Kräuterpädagogin und Ökotrophologin gibt Ihnen faszinierende Einblicke in die Natur. Sie lernen unter ihrer fachkundigen Anleitung auf einem kurzweiligen Spaziergang die Geheimnisse der Wildkräuter und deren Zubereitung zu wohlschmeckenden Speisen kennen.
Fr., 29.04., Fr. 06.05., Di., 10.05., 13:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 08176/9991299, info@angelika-spoeri.de | **25 € p. P.**

Isarwinkler Kräuter entdecken – Idyllische (Moor-) Wanderung

mit Angelika Spöri

Auf einer Entdeckungsreise durch die Hochmoorlandschaft mit der Kulisse auf die oberbayerischen Berge, vermittelt unsere Kräuterpädagogin und Ernährungswissenschaftlerin alles rund um Wildkräuter, wie wir sie erkennen, was sie uns kulinarisch bieten und was die Volksmedizin über sie wusste.
Fr., 20.05., 09:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Gaissach / Ortsteil Lehen, Anmeldung unter: Tel. 08176/9991299, info@angelika-spoeri.de | **25 € p. P.**

Baumpfade – Seelenpfade

mit Ursula Strouh **+ KIDS**

An diesem Tag sind Bäume unsere Begleiter. Die tief Verwurzelten helfen uns, zurück zu unserer inneren Mitte zu finden. Wir nähern uns den Bäumen spielerisch mit allen Sinnen. In den Ruhephasen können die Erwachsenen sich an ihrem persönlichen Baumbegleiter erden, während die Kinder im kreativen Spiel entspannen.
So., 01.05., Sa. 21.05., 10:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz/Wackersberger Straße, Anmeldung unter: Tel. 0173/8464756, ursula@achtsame-baerin.org | **30 € Erwachsene, 15 € Kinder**

*VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz

Human Design

mit Dr. Brigit Schneider

Wie treffe ich richtige Entscheidungen? Was ist meine Aufgabe in dieser Welt? Wie bleibe ich gesund? Human Design ist eine Methode der Selbstentdeckung, die Ihnen einen tiefen Einblick gibt in die Energiestruktur und den individuellen Wesenskern eines jeden Menschen.
Do., 05.05., 19:30 – 21:00 Uhr | Human Design – Werkzeug für ein erfülltes Leben
Fr., 20.05., 19:30 – 21:00 Uhr | Human Design – Wie stärke ich mein Kind in seine Einzigartigkeit?
Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **je Kurs 12 € p. P.**

(Kleidungs-)stück wieder zum Lieblingsteil ändern

mit Katharina Sohler

Den „Ladenhüter“ im eigenen Kleiderschrank zu neuem Leben erwecken und Kleidungsstücke ganz individuell designen. Neben der Erklärung zu Stoffen und deren Verarbeitungsformen gibt es viele Ideen und Anregungen für den eigenen Kleiderschrank.
Sa., 14.05., 10:30 – 12:30 Uhr
Raum Parkblick im VitalZentrum*, Mindestteilnehmerzahl 3, Anmeldung unter: Kati.sohler@t-online.de | **10 € p. P.**

„Innere Erlebniswelt“ – Die eigene Gefühlswelt erforschen

mit Stefan Peck

Erfahrungen aus unserer Kindheit prägen unsere Gedanken- und Gefühlswelt ein Leben lang. In diesem Erlebnis-Vortrag erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Ihren Emotionen und Ihrer Kindheit. Lernen Sie Ihre Gefühle zu verstehen und zu verändern.
Di., 26.04., 19:00 – 20:30 Uhr
Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **10 € p. P.**

Wichtiger Hinweis: Kurzfristige Programmänderungen und Informationen finden Sie unter: www.bad-toelz.de/toelzerveg | facebook.com/toelzerveg/

Hier finden Sie Restaurants mit veganem Angebot in Bad Tölz:
www.bad-toelz.de/toelzerveg

Impressum
Stadt Bad Tölz, Referat für Tourismus und Kultur
Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41/78 67-0, www.bad-toelz.de, info@bad-toelz.de

Bildnachweis: Archiv der Stadt Bad Tölz | Shutterstock: Sveta Y, Anna Puzatykh, Fortyforks | Unsplash: Karsten Wurth | Pexels: Roman Odinstov, Elina Fairytale



Großes Outdoor-Auftaktfest im VitalZentrum am 24.04.2022 ab 16:00 Uhr

Die Natur ist unsere Lebensgrundlage – daher gilt es, sie zu schützen. Das Naturprodukt von Bad Tölz „Tölzer Veg“ liefert hierfür die ideale Anlaufstelle auf dem Weg zu einem nachhaltigen Lebensstil und lädt ein, die pflanzenbasierte, umweltfreundliche Lebensweise auszuprobieren.

„Flanieren und probieren“

In entspannter Atmosphäre und unter freiem Himmel einen Nachmittag genießen und den Tölzer Veg entdecken. Das Outdoor Event bietet die perfekte Umgebung unsere Partner und Gleichgesinnte zu treffen. Holen Sie sich Einblicke und Kostproben auf die bevorstehenden Workshops, tauschen Sie sich aus und lassen Sie sich von der Stimmung und dem fantastischen Angebot mitreißen.

Als besondere Highlights gibt es Schankerl von unserem veganen BBQ und einen Open Air Kino Abend, um den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Das alles kostenfrei und ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen und mitmachen.

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in den Räumen des VitalZentrums statt.

*VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz

Pflanzliche Alternative zu tierischen Produkten kennen und schmecken lernen

mit Ursula Schöller

Wie komme ich auf die wichtigen Nährstoffe, wenn ich mich grundsätzlich vegan ernähren möchte? Ballaststoffe und gute Fette sind ganz klar die Gewinner einer Ernährungsumstellung auf vegan, aber gibt es nicht noch andere Vorteile? In welche Nährstofffallen kann ich tappen, wenn ich mich vegan ernähre?

Di., 26.04., 19:30 – 21:00 Uhr | Nährstoffe, wichtige Vitamine, Säure Basen Haushalt im Einklang halten

Di., 03.05., 19:30 – 21:00 Uhr | Gesunder Darm und Detox durch vegane Ernährung

Mi., 11.05., 17:30 – 19:00 Uhr | «Die bessere Milch» was steckt dahinter?

Mi., 18.05., 19:30 – 21:00 Uhr | Wo stecken die Eiweißquellen der veganen Ernährung?

In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **Je Kurs: 12 € p. P.**

Infos à la Carte mit Christa Opitz-Böhm

Vegane Ernährung ist lecker und versorgt den Organismus überwiegend mit allem, was er braucht. Aber auch hier gilt: Ausgewogen muss es sein. Wer also wissen will, mit welchen veganen Lebensmitteln er die Bedürfnisse seines Körpers stillen kann, der ist bei «Infos à la Carte» genau richtig.

Di., 26.04., 17:00 – 18:45 Uhr | Heilende Rezepte für den Körper

Di., 03.05., 17:00 – 18:45 Uhr | Süßes naschen ohne schlechtes Gewissen

Mi., 11.05., 19:30 – 21:00 Uhr | Vegetarisch kochen mit ätherischen Ölen

Di., 17.05., 18:45 – 20:00 Uhr | Genussvolle Ernährung, geht das noch?

In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **Je Kurs: 20 € p. P. inkl.**

Zutaten und gemeinsames Essen



„Food Prep“ gesunde Bowls und Salate – Kochen ohne Plastikmüll mit Ursula Schöller

Schnelle und gesunde Küche ist kein Widerspruch. Hier erfährt man, wie man vegane Köstlichkeiten fürs Büro oder den nächsten Tag vorbereitet und sich Plastikmüll beim Kochen einfach vermeiden lässt. Die gesunde Alternative für jeden Tag!

Do., 28.04., 19:00 – 20:30 Uhr

In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **49 € für Erwachsene,**

25 € für Jugendliche (U18) – inkl. Zutaten und gemeinsames Essen

Wildkräuter Kochkurs – pure Kraft aus der heimischen Natur mit Angelika Spöri

Heimische Wildpflanzen mit ihrem köstlichen Geschmack wachsen überall und sind leicht zu finden. Mit den richtigen Tricks und Tipps lässt sich damit jedes Gericht zu einem Genuss für den Gaumen verfeinern und ganz nebenbei erhält man Anregungen für ein nachhaltiges Kochen.

Fr., 29.04., 17:00 – 20:30 Uhr | Hallo Frühling! Die Saison der Wildkräuter ist eröffnet und lädt zum Kochen ein

Fr., 06.05., 17:00 – 21:00 Uhr | Alles hat seine (Jahres-)Zeit – Regional & saisonal kochen und Wildkräuter nutzen

Fr., 13.05., 15:00 – 18:30 Uhr | Nachhaltig i(s)t lecker – Gesund kochen und dabei die Umwelt schonen

In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 08176/999 12 99, info@angelika-spoeri.de | **Je Kurs: 79 € p. P. inkl.**

Zutaten und einem vielfältigen Gänge-Menü

Die Kunst der Fermentation – nachhaltig und gesund einlegen mit Ursula Schöller

Die Fermentation ist eine alte Technik, mit der man Lebensmittel haltbar machen kann. Ganz nebenbei ist diese Methode auch noch gut für die Gesundheit: Beim Fermentieren entstehen wertvolle aktive Milchsäurebakterien, die gut für unsere Darmflora und unser Immunsystem sind.

Sa., 21.05., 18:00 – 20:30 Uhr

In der Küche Villa Riesch im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **49 € p. P.**

*VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter: bad-toelz.de/toelzerveg

Zumba – Tanzen, Bewegen und Glücksgefühle freisetzen mit Cora Parisi

Beim rhythmischen Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik die eigene Kondition und Balance verbessern und sogar abnehmen. Bei allem steht jedoch der Spaß an der Bewegung an erster Stelle.

Mo., 25.04., 02.05., 09.05. und 16.05. von 19:00 – 20:00 Uhr

Raum Parkblick und Fitnessraum im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0172/9741494, corra@live.de | **10 € p. P.**

QiGong – den Fluss der Lebensenergie stärken mit Larissa Kaiser

Für einen Moment innehalten, zur Ruhe kommen und die innere Gelassenheit entdecken mit sanften, fließenden Bewegungen. Bei diesem Sport vereinen sich chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Kultivierung von Körper und Geist.

Mi., 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05. von 19:00 – 20:00 Uhr

Am Sportpark 3, 83646 Bad Tölz, Anmeldung unter: Tel. 0152/09888163,

mail@larissakaiser.de | **20 € p. P.**

Stretch und Relax – Achtsam mit dem eigenen Körper umgehen mit Alexandra Winzenhöller

Wenn unser Körper erst einmal „verbraucht“ ist, können wir nicht einfach in einen gesünderen und widerstandsfähigeren Körper umziehen, um weiterhin produktiv sein zu können. Mit ihm nachhaltig umzugehen bedeutet, seine Funktionalität auch für die – nein für UNSERE – Zukunft zu erhalten.

Do., 12.05. und 19.05. von 19:15 – 20:15 Uhr

Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter: Tel. 0174/3158901,

alexandra.winzenhoeller@yahoo.de | **10 € p. P.**

Funktionelle Gymnastik – Beweglichkeit steigern und die „Ressource Körper“ schonen mit Alexandra Winzenhöller

Was hat Nachhaltigkeit mit unserem Körper zu tun? Wenn von einer ressourcenschonenden, zukunftsfähigen und bewussten Lebensweise gesprochen wird, dann darf auch unser engster und vielleicht wichtigster „Lebensraum“ – unser Körper – nicht vergessen werden.

Do., 12.05. und 19.05. von 18:00 – 19:15 Uhr

Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung bis 2 Tage vorher:

Tel. 0174/3158901, alexandra.winzenhoeller@yahoo.de | **15 € p. P.**

Pilates to Feel – Die eigene Tiefenkraft durch Bewegung stärken mit Claudia Töllich

In diesem Pilates-Retreat werden Sie daran erinnert, dass Sie niemals von der eigenen wahren Tiefenkraft abgeschnitten waren. Diese wieder spüren können und gezeigt bekommen, an welchen Verspannungsorten noch einige Kräfte eingeschlossen sind, öffnet einen neuen Raum und lässt Kräfte auf einer tiefen Ebene wieder fließen.

Do., 05.05., Fr., 06.05. und Sa., 07.05. von 19:00 – 21:00 Uhr

So., 08.05. von 10:00 – 12:00 Uhr

Fitnessraum im VitalZentrum*, Anmeldung bis 2 Tage vorher unter:

Tel. 0179/4507832, connection@claudia-toellich.de | **30 € p. P.**

Bewusst sein – „Auszeit am Abend“ mit Marisa Kohler

Beenden Sie Ihren Tag in tiefer Entspannung mit einer kleinen Auszeit nur für Sie. Mit angenehmen Entspannungsübungen wie autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und Meditationen beenden wir gemeinsam und glücklich den Tag. Perfekt dafür geeignet, um runterzukommen, abzuschalten, sich auszugleichen, um „bewusst zu sein“.

Do., 05.05., von 18:30 – 19:30 Uhr

Im Concept Store emma 2.0, Marktstraße 60, Bad Tölz, Min. 7 max. 10

Teilnehmer:innen, Anmeldung unter: Tel. 08041/4378723,

servus@emma2-0.de | **15 € p. P. inkl. Wellnessgetränk**

Klangreise mit Caroline von Sigriz

Durch den besonderen Klang und das harmonische Zusammenspiel mehrerer Schalen werden Sie in eine tiefe Entspannung geleitet. Ich setze zusätzlich verschiedene Techniken wie Atemübungen, Yoga Nidra und Visualisierung ein.

Do., 28.04. und 12.05. von 18:30 – 19:30 Uhr

Meditationsraum im VitalZentrum*, Anmeldung bis 2 Tage vorher:

Tel. 0176/52829885, carolinevonsigriz@yahoo.com | **15 € p. P.**



Duft- und Geschmackserlebnis – Gewürze und ihre Wirkung kennenlernen mit Ingrid Pummer

Welche Gewürze kann ich für ein besseres Wohlbefinden verwenden und welche unterstützen meine gesunde Ernährung? Kommen Sie auf den Geschmack bei Tee- und Gewürz Tasting und lernen Sie die (heilende) Wirkung der verschiedenen Gewürze kennen.

Mi., 27.04., 18:30 – 20:00 Uhr | Eintauchen in die Kulturgeschichte der Gewürze

Do., 05.05., 19:00 – 20:30 Uhr | Gewürze zur Unterstützung einer gesunden Ernährung

Di., 10.05., 19:00 – 20:30 Uhr | Tees & Heilkräuter zur Unterstützung einer gesunden Ernährung

Fr., 20.05., 19:00 – 20:30 Uhr | Tipps & Tricks mit Gewürzen

Lehrküche Villa Riesch VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **Je Kurs 12 € p. P.**

Abnehmen verstehen, Gesundheit fördern – Profisportler und Stoffwechselcoaches klären auf mit Markus und Marie Hörmann

Vom (Abnehm-) Frust lösen und sich inspirieren und motivieren lassen von Marie und Markus, die trotz aller Erwartungen heute erfolgreich Menschen darin begleiten wieder mehr Leichtigkeit und Gesundheit in das Leben zu integrieren!

Do., 28.04., 18:30 – 20:00 Uhr | Von 0 auf 10 – von der Kunst zur Gesundheit

Di., 03.05., 18:30 – 20:00 Uhr | Klarheit im Ernährungsdschungel – Gesund Essen trotz Stress

Di., 10.05., 18:30 – 20:00 Uhr | Abnehmblockade Stress – wie gehe ich richtig damit um und was kann ich dagegen tun?

Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **Je Kurs 39 € p. P.**

Erlebnisvortrag – Der Schlüssel zu bewussten und erfüllten Beziehungen mit Stefan Peck

Solange wir nichts dagegen tun, prägen uns die Erfahrungen aus unserer Kindheit unser Leben lang. Vor allem in unseren Beziehungen machen sich unsere Bedürfnisse aus der Kindheit bemerkbar. Erfahren Sie mehr über Ihre Bedürfnisse und lernen Ihre Emotionen in Ihren Beziehungen zu verstehen.

Mo., 16.05., 19:00 – 20:30 Uhr

Raum Parkblick im VitalZentrum*, Anmeldung unter:

Tel. 0 80 41/78 67 52, toelzerveg@bad-toelz.de | **10 € p. P.**

*VitalZentrum Bad Tölz, Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz