

Tölzer Veg

Vegane Auszeit in Bad Tölz

29.04.
bis 26.05.19

AUFTAKT-
FEST
29.04.19



www.bad-toelz.de/toelzerveg

Jetzt
wechseln!

Veggiefreundliche Krankenkasse.

BKK ProVita – 150 € für Sie bei der Aktion Tölzer Veg

Die BKK ProVita spricht sich klar und deutlich für eine pflanzliche Ernährung aus und stuft diese als gesundheitsförderlich ein. Deshalb unterstützt Sie die BKK ProVita beim Gesundheitsprogramm Tölzer Veg mit einem Zuschuss von 150 €.

Entdecken Sie den Weg: www.bkk-provita.de/bad-toelz

kostenfreie
Servicenummer:
0800/6648808



Die Kasse fürs Leben.

Willkommen auf dem „Tölzer Veg“

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere vegane Auszeit hat sechs erfolgreiche Jahre hinter sich. Der „Tölzer Veg“ ist vielen Ernährungsinteressierten aus dem gesamten deutschsprachigen Raum ein Begriff. Viele haben es schon ausprobiert und ein besonderes Kompliment sind unsere zahlreichen „Wiederholungstäter“ und Stammgäste, für die unser Veranstaltungsprogramm oder unsere Urlaubsangebote willkommene Optionen darstellen.

Trotzdem haben wir ab diesem Jahr etwas Entscheidendes verändert. Nicht das Angebot; das hat sich bewährt. Sondern: Wir wollen den Fokus wieder auf das legen, worauf es uns von Anfang an ankam – den „Tölzer Veg“ als Challenge zu begreifen, seine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Dafür sollte man die vegane Auszeit als eine Art „Kur“ begreifen, die erst wirken kann, wenn man sie eine Zeitlang konsequent durchhält. Vier Wochen, denken wir, ist ein sinnvoller Zeitraum, um seinem Körper zu ermöglichen, die Veränderungen zu verarbeiten und sich umzustellen – egal, wie man danach weitermacht.

Nutzen Sie die Chance, einmal im Jahr unser veganes Angebot zu nutzen – um danach fit, schlanker und voller positiver Energie in den Sommer zu starten. Machen Sie mit!

Auf bald, Ihre



BRITA HOHENREITER
KUR- UND TOURISMUSDIREKTORIN
BAD TÖLZ

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Was Sie wissen sollten	03
Programm zum Herausnehmen	18/19
Der neue „Tölzer Veg“	20
Der neue Teilnehmerpass	21
Impressum	33
Gastronomiepartner	34/35

GESUNDHEITSCHECK

Was passiert mit meinem Körper	06/07
--------------------------------	-------

AUFTAKT

„Flanieren und probieren“ mit Kochshow	08/09
--	-------

VEGANE ERNÄHRUNG

Die spannende Welt der veganen Lebensmittel	10
Veganer Weingenuß – geht das?	11
Infos à la carte: Unsere neuen Themen	12/13
Backen ohne Backofen	13
Kräuterexkursion mit veganen Schmankerln	14
Leckeres wie aus Omas Zeiten	15
Mit Genuss und Leichtigkeit durch die Jahreszeiten	15
Indisch vegan	16
Heimische Wildkräuter-Smoothies – pure Kraft aus der Natur	16
Some like it raw – Boris Lauser exklusiv in Bad Tölz	17

BEWEGUNG UND FITNESS

Sporteln mit Spaß im Sport Studio Hirsch	22
Aktiv im Franziskanergarten	23

TOUREN UND WANDERUNGEN

Wanderspaß am Dienstag	24
Auf auf'n Berg mit Carmen	25

ENTSPANNUNG PUR

Qigong zum Kennenlernen	26
Aikido: Der Weg zu Harmonie und geistiger Kraft	26
Feldenkrais – Bewegen mit Gefühl	27
Hatha Yoga – für jedermann	27
Klangschalen-Meditation	28
Klang-Reise	28
Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit (MBSR)	29

ENTSPANNUNG PUR – WELLNESS

Natürliche Hautpflege	29
-----------------------	----

VORTRÄGE

Selbstmotivation: In 3 Schritten zum Erfolg!	30
Weg zu einem erfüllten Leben	30
Herzkoherenz durch Herztelligenz	31
Körperwissen – Körperweisheit	31

ZEIT FÜR SICH

Therme Bad Wörishofen	32
Wellness pur: Massagen und Wohlfühlbehandlungen	33

PAUSCHALANGEBOTE

Lust auf veganen Urlaub?	36/37
--------------------------	-------

Das Konzept des Tölzer Veg

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie essen. Verlassen Sie eingefahrene Ernährungspfade und begleiten Sie uns auf eine Entdeckertour durch die vegane Küche.

VEGANES KOCHEN – WIE GEHT DAS?

Kochen Sie in der Gemeinschaft und fragen Sie Experten, was diese Ernährung mit Ihrem Körper macht. Dabei werden Sie ganz neue Lebensmittel und Zubereitungsarten kennen lernen.

FÜR KÖRPER UND SEELE

Machen Sie sich fit für den Sommer: Unser Sportangebot umfasst umfangreiche Kurse und Aktivausflüge; bei Yoga, Qigong und Feldenkrais finden Sie zu sich selbst, schulen Beweglichkeit, Atmung und Achtsamkeit.

GEWINNEN SIE MIT DEM „TÖLZER VEG“

Ihr Körper gewinnt eine neue Leichtigkeit, Ihre Seele profitiert von ausgeschütteten Glückshormonen, Ihr Repertoire an ungewöhnlichen und leckeren Rezepten wird sich vervielfachen. Und wer an unseren Aktionen teilnimmt (→ S. 21), ist automatisch auch bei unserem Gewinnspiel dabei.



Unsere Philosophie

Beim „Tölzer Veg“ geht es darum, etwas für seinen Körper zu tun, ganz im Sinne der Gesundheitsprävention.

Und dazu gehören für uns – neben einer ausgewogenen und wohltuenden Ernährung – ausreichende Bewegung und eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Unser Angebot richtet sich an jeden, der mitmachen und die vegane Küche ausprobieren will – ganz ohne Verpflichtungen. Ob Sie danach bei einer Ernährung ohne tierische Bestandteile bleiben oder nicht, ist Ihre Entscheidung.

WAS KOSTET MICH DAS?

Den einen oder anderen kostet es vielleicht Überwindung, seinen Lebensstil zu ändern. Aber an den Teilnehmergebühren soll es, unserer Meinung nach, nicht scheitern. Unsere Partner bieten ihr Programm zum Teil zu attraktiven Schnupperpreisen an, und die Stadt Bad Tölz unterstützt das Projekt auch finanziell, um jedem die Möglichkeit zu bieten, den „Tölzer Veg“ auszuprobieren. Achtung: Besitzer eines Teilnehmerpasses (→ S. 21) profitieren von besonders günstigen Preisen. Achten Sie auf diese Zeichen: **E B R**



UNSER TIPP

Bringen Sie verschließbare Behälter zu unseren Koch-Events mit – es bleibt oft etwas zum Mitnehmen übrig.

„VEG“IONALES AUS BAYERN IN TÖLZER TÖPFEN

Bei der Beschäftigung mit veganen Angeboten kommt man an einigen Fragen nicht vorbei, so sehr man sich auch auf den gesundheitlichen Aspekt konzentriert: Wo kommt unsere Nahrung eigentlich her? Wo und wie wird sie produziert? Und was kann jeder von uns dazu beitragen, um ein wenig nachhaltiger zu „haushalten“? Unsere Antwort darauf lautet: Saisonale Lebensmittel aus der Region sind gesund, schonen Umwelt sowie Geldbeutel und kommen der lokalen Wertschöpfungskette zugute. Deshalb versuchen wir vom „Tölzer Veg“, möglichst oft regionale Küche und Produkte anzubieten. *Achten Sie auf dieses Zeichen.*



UNSER VITALZENTRUM (VIZ)

Das Thema „Gesundheit“ wird an der Ludwigstr. 18 a groß geschrieben. Neben der historischen „Villa Höfler“ steht nun die „Villa Riesch“ zur Verfügung, die als Zwillingebau zur Kurbücherei konzipiert wurde und eine moderne Lehrküche mit drei Kochinseln und einen angrenzenden Seminarraum enthält. Im ersten Stock befindet sich außerdem ein großer, heller Gymnastikbereich mit Umkleemöglichkeiten. Großer Wert wurde auf Barrierefreiheit gelegt. In welchem der beiden Gebäude unsere Veranstaltungen stattfinden, entnehmen Sie bitte der Ankündigung.



4 Wochen vegan – was passiert mit meinem Körper?

Nutzen Sie die Chance, einmal über einen längeren Zeitraum Ihre Nahrung komplett umzustellen und zu schauen, was mit Ihrem Körper passiert. Lassen vielleicht bestimmte Beschwerden nach, wie Migräne, Rheuma, Hautprobleme?

Wie reagiert mein Magen, wenn ich – potentiell belastende – Lebensmittel wie bestimmte Käse oder Fleisch nach Ende der vier Wochen wieder zu mir nehme?

WELCHE EFFEKTE SIND ZU ERWARTEN?

-  Deutliche Gewichtsreduktion
-  Weniger Körperfett
-  Risiko für Diabetes, Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt & Co. sinkt
-  „Gutes“ Cholesterin (HDL), der Gegenspieler vom „schlechten“ (LDL), steigt und schützt Ihren Körper vor Zivilisationskrankheiten

WAS WIRD GEMESSEN?

-  Gewicht
-  Blutzucker*
-  Cholesterinquotient (gesamt, „gutes“ und „schlechtes“ Cholesterin)
-  Arteriosklerosefaktor
-  Körperfettgehalt uvm.

* Um diesen Wert aussagekräftig zu testen, ca. 5 Std. vor der Untersuchung keine Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen.

Viele Veränderungen kann man messen. Nehmen Sie an unserem Angebot teil und lassen Sie zu Anfang und am Ende des „Tölzer Veg“ ein „Labor“ machen sowie ein medizinisches Körperprofil mittels **Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)** vornehmen. Sie werden staunen, wie sich nach vier Wochen veganer Ernährung, Bewegung und Entspannung Ihre Werte verändern!

Beim **Einführungsvortrag** unserer Ärztin, der Internistin und Psychotherapeutin Dr. Christiane Angermaier-Gross, können offene Fragen geklärt werden.



Dr. Christiane Angermaier-Gross

EINFÜHRUNGSVORTRAG

Informationen und Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Mo, 29.04., 16:00 Uhr
kostenfrei

VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

M1 EINGANGSUNTERSUCHUNG

Mo, 29.04., ab 17:00 Uhr oder
Di, 30.04., ab 17:00 Uhr

ABSCHLUSSUNTERSUCHUNG

Mo, 27.05., ab 17:00 Uhr oder
Di, 28.05., ab 17:00 Uhr

30 € (Eingangs- und Abschlussuntersuchung)

VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung bis 18.04.

Tel. 080 41/78 67 35 oder toelzerveg@bad-toelz.de

Dauer einer Untersuchung: ca. 20 Minuten.

ZUSATZANGEBOT:

Individuelle Beratungsgespräche mit der Ärztin
(Dauer: 30 Min.)

25 €

„Flanieren und probieren“

Auch im „verflixten“ siebten Jahr möchten wir wieder allen Interessierten Lust machen auf veganen Lifestyle. Bei unserer kleinen Messe präsentieren sich unsere Partner mit ihren Produkten, nach dem Motto: Probieren geht über studieren. Kommen Sie vorbei, naschen Sie an unseren Ständen, treffen Sie Gleichgesinnte und informieren Sie sich ganz nebenbei über unser Angebot in den kommenden vier Wochen. Der Höhepunkt ist wie immer eine Kochshow mit vielen Tipps, Tricks und Leckereien zum Kosten.

KULINARISCHER
AUFTAKT MIT KOCHSHOW

29.04.19

ab 19 Uhr

Kleiner Kursaal,
Ludwigstraße 11,
Bad Tölz

© Sophia Hoffmann

DIESMAL AN DEN TÖPFEN: „VEGAN QUEEN“ SOPHIA HOFFMANN

Aus der Berliner Vegan-Szene

Vegane Köchin, Bloggerin und YouTube-Star, Kolumnistin und Autorin: Sophia Hoffmann hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Auf ihre einzigartige, kreative Weise kreiert die Berlinerin laufend neue, kunterbunte, unkonventionelle Rezepte. Kochen ist für die 38-jährige Genuss, Inspiration und pure Lebensfreude.

Bei ihrer Show in Bad Tölz wird Sophia für einen unkomplizierten, fröhlichen Umgang mit der veganen Ernährung werben – aber auch für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Gerade erschien ihr drittes Buch, in dem sie Lebensmitteln mit Makeln und Macken eine Chance gibt und sie mit fantasievollen und schmackhaften Rezepten adelt, nach dem Motto „Mach was draus!“



DIE GARTENSCHAU IM OBERLAND FEIERT 20. GEBURTSTAG!

**XX. TÖLZER
ROSENTAGE**



7. BIS 10. JUNI 2019
JEWEILS VON 10:00 BIS 18:00 UHR

KLOSTERGÄRTEN BAD TÖLZ

GARTEN + PFLANZEN
LIFESTYLE + ACCESSOIRES
KUNST + GENUSS

WWW.ROSENTAGE.DE

Die spannende Welt der veganen Lebensmittel

Keine Angst vor veganen Produkten! Als „Neuling“ hat man viele Fragen: Was nehme ich anstatt Fleisch und Milchprodukte? Wie finde ich mich in dem reichhaltigen Angebot zurecht? Welche Besonderheiten gibt es? Bei uns erhalten Sie wertvolle Einblicke in das vielseitige Sortiment der veganen Ernährung. Sie erfahren etwas über die Besonderheiten der Produkte und bei Kostproben erleben Sie die Andersartigkeit in Geschmack und Genuss, die eine erfrischende Bereicherung und Abwechslung in Ihrem Speiseplan sein kann.



Laura Urbaniak
Köchin Biodelikat

5 € (Verkostung)

Biomarkt Biodelikat
Badstraße 4 · Bad Tölz

Anmeldung bis 2 Tage vorher
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Veganer Weingenuss – geht das?

Ist nicht jeder Wein vegan? Wird Wein immer noch in Schweinegelatine oder Hühnereiweiß gefiltert? Was hat es mit der Milchsäure im Wein auf sich? Erfahren Sie interessantes Insiderwissen und genießen Sie unterschiedliche Weine aus verschiedenen Regionen der Welt.



Michael Maurer
Inhaber Biodelikat

Mi, 22.05., 19:15 – 20:45 Uhr
15 €

Biomarkt Biodelikat
Badstraße 4 · Bad Tölz

Anmeldung bis 20.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

E1 GESUNDE, LECKERE IDEEN FÜRS VEGANE FRÜHSTÜCK (PORRIDGE, SMOOTHIES & CO)

Do, 02.05., 19:00 – 20:30 Uhr

E2 DAS BESTE FLEISCH IST DAS FRUCHTFLEISCH! VEGANE QUICHES UND HERZHAFTE MUFFINS

Mi, 08.05., 19:00 – 20:30 Uhr

E3 ALLES KÄSE ODER WAS? VEGANE KÄSE UND AUFSTRICHE

Fr, 17.05., 19:30 – 21:00 Uhr

E4 SÜSSE VERFÜHRUNG – VEGANE SCHOKOLADE UND KONFEKT

Mo, 20.05., 19:00 – 20:30 Uhr

TölzBurger

Der 100% Burger



Hausgemachte
SPEZIAL
Burgersoße

100% vegan

100% Bio-Zutaten, 100% Geschmack

biodelikat

Biomarkt & Bistro Badstr. 4 in Bad Tölz
Tel. 08041-7928581 www.biodelikat.de

www.toelzburger.de

Infos à la carte: Unsere neuen Themen



Vegane Ernährung ist lecker und versorgt den Organismus ganz 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. Zu vielen Informationen, Tipps und Tricks von der Ernährungswissenschaftlerin wird geschnippelt, geköchelt und gemixt – nach dem Motto: studieren und probieren!



Dr. Annette Nagel
Ernährungs-
wissenschaftlerin

20€ inkl. Essen

VitalZentrum (Küche Villa Riesch)
Ludwigstr. 18a · Bad Tölz

Anmeldung bis zwei Tage vor Termin
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

E5 VEGAN –STAND DER WISSENSCHAFT UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Di, 30.04., 19:00 – 21:00 Uhr

Das Thema „vegane Ernährung“ ist immer noch in den Medien präsent. Wir beleuchten die unterschiedlichen Ernährungsvorstellungen und machen Schluss mit Vorurteilen. Gemeinsam stellen wir verschiedene Aufstriche und ein Brot her.



E6 WELCHE MINERALSTOFFE SIND WICHTIG?

Di, 07.05., 19:00 – 21:00 Uhr

Es ist Frühjahr und überall sprießen die Kräuter. Welche Mineralstoffe enthalten sie und wie unterstützen sie unsere vegane Ernährung? Gemeinsam stellen wir einen Salat und eine Suppe her.

E7 OHNE VITAMINE GEHT GAR NICHTS!

Di, 14.05., 19:00 – 21:00 Uhr

Vitamine sind wichtig, weil unser Körper sie dringend braucht, aber selbst nicht herstellen kann. Welche veganen Nahrungsmittel wichtige Vitaminlieferanten sind, klären wir an diesem Abend – und bereiten passende Snacks zu.

E8 OHNE TRINKEN GEHT'S NICHT!

Di, 21.05., 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Blut, Gehirn, innere Organe: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essentiell für unsere Gesundheit. Trinken oder Suppe löffeln – die vegane Küche hält viele leckere Rezepte bereit! Einige davon werden wir zubereiten.

E9 Backen ohne Backofen

Die Rohkost-Torten des „Café im Süden“ sind wahre Renner! Häufig wird die Inhaberin, „Frau Schnee“, gefragt, wie sie diese Köstlichkeiten zubereitet. Kein Problem, sie gibt gerne Auskunft und zeigt Interessierten, wie man die tierbestandteilfreien Kalorienbomben hinbekommt. Der Geschmack überzeugt garantiert auch Nicht-Veganer und da es sich um Rohkost handelt, sind diese Leckereien wahre Vitaminbomben und super gesund.



Snezana Schreiberbauer
Inhaberin Café im Süden

Sa, 18.05., 16:00 – 18:00 Uhr
15€

Café im Süden
Rathausgasse 4 · Bad Tölz

Anmeldung bis Donnerstag 16.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Kräuterexkursion mit veganen Schmankerln



Kräuterpädagogin und Naturcoach Inge Bock gibt Ihnen faszinierende Einblicke in die Natur. Unter ihrer fachkundigen Anleitung lernen Sie, wie und wo man Wildkräuter findet und wie man sie zubereitet. Gehen Sie in der Gruppe raus auf die Wiese und bereiten Sie Ihre Ausbeute anschließend gemeinsam zu.



Inge Bock
Kräuterpädagogin

20 €

Treffpunkt: Tourist-Information,
Max-Höfler-Platz 1 · Bad Tölz

Anmeldung bis jeweils Mittwoch
Tel. 080 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

**E10 KÖSTLICHKEITEN MIT BÄRLAUCH,
LÖWENZAHN UND SPITZWEGERICH**
Fr, 03.05., 15:00 – 18:00 UHR

E11 GIERSCHE, BACHKRESSE, WALDMEISTER & CO.
Fr, 10.05., 15:00 – 18:00 Uhr

**E12 SCHMACKHAFTE HEILKRÄUTER:
GUNDERMANN, BRENNNESEL UND ROTKLEE**
Fr, 17.05., 15:00 – 18:00 Uhr

**E13 ESSBARE BLÜTEN UND BLÄTTER
(Z. B. VON BIRKEN UND BUCHEN)**
Fr, 24.05., 15:00 – 18:00 Uhr

Berge Gipfel Aussicht Auszeit
Bergwanderungen
im Tölzer Land + Karwendel + Rofan
www.wandern-mit-carmen.de
Tel.: 0151 – 41 87 59 74

E14 Leckerer wie aus Omas Zeiten

Pfannkuchen und Crêpes ohne Ei? Kein Problem! Kräuterpädagogin und Naturcoach Inge Bock, selbst langjährige Veganerin, kennt eine Menge Tricks und Kniffe, wie diese Leckereien gelingen. Mit Füllungen aus aller Herren Länder und viel Phantasie bereitet sie bei diesem Kurs schmackhafte Variationen zu und feiert mit ihren Teilnehmern und Teilnehmerinnen ein kleines Schlemmer-Fest.



Inge Bock
Kräuterpädagogin

Sa, 11.05., 15:00 – 18:00 Uhr
25 €

VitalZentrum (Villa Riesch)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung bis Mittwoch
Tel. 080 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Höchstteilnehmer: 12 Personen

E15 Mit Genuss und Leichtigkeit durch die Jahreszeiten



Die vegane Frühjahrsküche nach den „Fünf Elementen“ der TCM. Das Frühjahr ist die Zeit des Neubeginns – voller Energie und Lebensfreude. Nach der Ruhephase des Winters gilt es nun, seinen Körper wieder in Schwung zu bringen. Mit der „Ernährung nach den Fünf Elementen“, die auf dem Erfahrungsschatz der chinesischen Medizin beruht, gelingt es, das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit entsprechend der Jahreszeiten zu fördern. Und das mit Genuss! Nach einer kurzen Einführung werden wir dies ganz praktisch beim gemeinsamen Kochen ausprobieren.

In Kooperation mit Eva's Paradiesgarten (Waakirchen)



Marion Marski
Heilpraktikerin und
Qigong-Lehrerin

Mo, 13.05., 19:00 – 21:30 Uhr
25 €

VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung bis Freitag 10.05.
Tel. 080 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Höchstteilnehmer: 12 Personen

E16 Indisch vegan

Die nordindische Küche ist berühmt für ihre vegetarische Vielfalt. In Südindien wird jedoch auch sehr viel vegan gekocht. Tauchen Sie ein in die Welt der exotischen, duftenden Gewürze und lernen Sie anhand von ein paar Tricks, wie einfach und schnell die Zubereitung köstlicher Gerichte aus dem asiatischen Land sein kann. Freuen Sie sich auf typische und weniger typische Gerichte sowie viel Spaß bei der gemeinsamen Zubereitung und dem anschließenden Essen (Lebensmittel überwiegend in Bio-Qualität).



Caroline von Sigriz
vegane Ernährungs-
beraterin

Sa, 04.05., 11:30 – 14:00 Uhr
30 €

VitalZentrum (Küche Villa Riesch)
Ludwigstr. 18a · Bad Tölz

Anmeldung bis Dienstag 30.04.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Mindestteilnehmer: 5 Personen

E17 Heimische Wildkräuter-Smoothies – pure Kraft aus der Natur

Heimische Wildpflanzen mit ihren heilenden Kräften wachsen überall und sind leicht zu finden. Mit etwas Obst gemixt, ergeben sie einen schnellen köstlichen Power-Drink, der Sie mit einer Vielzahl an Vitalstoffen versorgt. Probier-Smoothies inklusive.



Angelika Welter

Mi, 15.05., 19:00 Uhr
Themensprechstunde: kostenfrei
VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18a · Bad Tölz

Tel. 0 80 41/79 34 884

Keine Anmeldung erforderlich!



Some
like it
raw

EXKLUSIV IN BAD TÖLZ: RAW-KOCH UND BUCHAUTOR BORIS LAUSER

Aus der Berliner Vegan-Szene

Er ist einer der bekanntesten deutschen Rohkost-Profis, der in seiner Jugend am eigenen Leib erlebt hat, wie ungesundes Essen die Gesundheit ruiniert. Haut-, Allergie- und Nebenhöhlenprobleme sind seit seiner bewussten Ernährungsumstellung kein Thema mehr. Der Wahl-Berliner hat seine Passion zum Beruf gemacht, ein Buch geschrieben und betreibt in Berlin einen Gourmet Dinner Club sowie die Raw Chef Akademie. Außerdem ist Boris Mitgründer des Plant Based Institute – mittlerweile das renommierteste Ausbildungsinstitut für Plant Based Chefs in Deutschland.

PROGRAMM:

- 🌱 Einführung in die Rohkost Ernährung
- 🌱 Pflanzliche Milch einfach selbst zubereiten
- 🌱 Zucchini-Bolognese aus Oliven-Kürbiskern Hack
- 🌱 Luftige Mousse au Chocolat mit Rohkakao und Vitalpilzen

E18 Mo, 06.05., 18:00 – 20:00 Uhr, 35 €

Vitalzentrum (Küche Villa Riesch)
Ludwigstr. 18a, Bad Tölz

Anmeldung bis Freitag 03.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 10/25



Ihre Wunschtermine auf einen Blick

Mo 29.04.	16:00 Medizin. Einführungsvortrag – ViZ	S. 07
	ab 17:00 Medizin. Eingangsuntersuchungen – ViZ	S. 07
	19:00 AUFTAKT „Flanieren und probieren“ mit Kochshow – Kleiner Kursaal	S. 08
Di 30.04.	13:45 Wanderspaß – Reiseb. Schöffmann	S. 24
	ab 17:00 Medizin. Eingangsuntersuchungen – ViZ	S. 07
	17:00 Qigong zum Kennenlernen – Praxis Innenraum	S. 26
	19:00 Infos à la carte – ViZ	S. 12
Mi 01.05.	13:30 Aufi auf'n Berg mit Carmen – TI	S. 25
	18:00 Aikido – ViZ	S. 26
Do 02.05	09:00 Therme Bad Wörishofen – Reiseb. Schöffmann	S. 32
	10:00 Looplife* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	18:30 Klang-Reise – ViZ	S. 28
	19:00 Vegane Lebensmittel – Biomarkt Bodelikat	S. 10
Fr 03.05.	10:00 Pilates* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	15:00 Kräuterexkursion – TI	S. 14
	17:00 Aktiv im Franziskanergarten	S. 23
Sa 04.05.	11:30 Kochkurs: Indisch vegan – ViZ	S. 16
Mo 06.05.	10:00 Rückenfit* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	18:00 Some like it raw: Raw-Koch und Buchautor Boris Lauser, exklusiv – ViZ	S. 17
Di 07.05	13:45 Wanderspaß – Reiseb. Schöffmann	S. 24
	17:00 Qigong zum Kennenlernen – Praxis Innenraum	S. 26
	19:00 Infos à la carte – ViZ	S. 13
Mi 08.05	09:00 Functional BBP* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	16:00 Hatha Yoga – ViZ	S. 27
	19:00 Vegane Lebensmittel – Biomarkt Bodelikat	S. 10
Do 09.05.	09:00 Therme Bad Wörishofen – Reiseb. Schöffmann	S. 32
	10:00 Looplife* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	19:00 Vortrag: „Weg zu einem erfüllten Leben“ – ViZ	S. 30
Fr 10.05.	10:00 Pilates* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	15:00 Kräuterexkursion – TI	S. 14
	17:00 Aktiv im Franziskanergarten	S. 23
	18:30 Klang-Reise – ViZ	S. 28
Sa 11.05.	15:00 Kochkurs: Leckerer wie aus Omas Zeiten – ViZ	S. 15
Mo 13.05.	10:00 Rückenfit* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	17:00 Natürliche Hautpflege – Kosmetikstudio Hautnah	S. 29
	19:00 Kochkurs: Fünf Elemente-Kochen – ViZ	S. 15

Di 14.05	13:45 Wanderspaß – Reiseb. Schöffmann	S. 24
	17:00 Qigong zum Kennenlernen – Praxis Innenraum	S. 26
	19:00 Infos à la carte – ViZ	S. 13
Mi 15.05.	09:00 Functional BBP* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	16:00 Hatha Yoga – ViZ	S. 27
	18:00 Aikido – ViZ	S. 26
	19:00 Heimische Wildkräuter-Smoothies – ViZ	S. 16
Do 16.05.	09:00 Therme Bad Wörishofen – Reiseb. Schöffmann	S. 32
	10:00 Looplife* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	18:00 Vortrag: „Selbstmotivation“ – ViZ	S. 30
	19:30 Einführung MBSR – ViZ	S. 29
Fr 17.05.	10:00 Pilates* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	13:00 Feldenkrais – ViZ	S. 27
	15:00 Kräuterexkursion – ViZ	S. 14
	17:00 Aktiv im Franziskanergarten	S. 23
	18:30 Klangschalen-Meditation – ViZ	S. 28
	19:30 Vegane Lebensmittel – Biomarkt Bodelikat	S. 10
Sa 18.05	16:00 Kochkurs: Backen ohne Backofen – Café im Süden	S. 13
Mo 20.05	10:00 Rückenfit* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	17:00 Vortrag: „Körperwissen – Körperweisheit“ – ViZ	S. 31
	19:00 Vegane Lebensmittel – Biomarkt Bodelikat	S. 10
Di 21.05	13:45 Wanderspaß – Reiseb. Schöffmann	S. 24
	17:00 Qigong zum Kennenlernen – Praxis Innenraum	S. 26
	19:00 Infos à la carte – ViZ	S. 13
Mi 22.05.	09:00 Functional BBP* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	16:00 Hatha Yoga – ViZ	S. 27
	18:00 Aikido – ViZ	S. 26
	19:15 Veganer Weingenuß – Biomarkt Bodelikat	S. 11
Do 23.05.	09:00 Therme Bad Wörishofen – Reiseb. Schöffmann	S. 32
	10:00 Looplife* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	17:00 Vortrag: „Herzkohärenz durch Herzintelligenz“ – ViZ	S. 31
	18:30 Klangschalen-Meditation – ViZ	S. 28
Fr 24.05.	10:00 Pilates* – Sport Studio Hirsch	S. 22
	15:00 Kräuterexkursion – TI	S. 14
	17:00 Aktiv im Franziskanergarten	S. 23
Sa 25.05.	09:30 Aufi auf'n Berg mit Carmen – TI	S. 25
Mo 27.05.	ab 17:00 Medizin. Abschlussuntersuchung – ViZ	S. 07
Di 28.05.	ab 17:00 Medizin. Abschlussuntersuchung – ViZ	S. 07

*Weitere Kurse an diesem Tag siehe www.sportstudiohirsch.de



ACHTUNG! Kurzfristige Programmänderungen finden Sie unter bad-toelz.de/toelzerveg bei „Aktuelles“.

DER *NEUE* Tölzer Veg

Wir wollen, dass Sie gesund bleiben!

ES GEHT UM

- 🌿 Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude
- 🌿 Eine Änderung des Lebensstils
- 🌿 Wissen über den eigenen Körper und die Wirkung der Ernährung
- 🌿 Spaß an vier Wochen Beschäftigung mit einem neuen Ernährungsstil – in Kombination mit Bewegung und Entspannung

WER PROFITIERT?

- 🌿 Jeder, der gerne abwechslungsreich kocht
- 🌿 Jeder Mensch mit einseitiger Ernährung, zu wenig Bewegung und viel Stress, z. B. durch einen Bürojob, Übergewichtige
- 🌿 Menschen mit Bluthochdruck, schlechten Cholesterinwerten, Darmproblemen
- 🌿 Menschen mit Migräne, Hautproblemen, Rheuma uvm.
- 🌿 Auch der Rest der Familie, Kinder inkl.

WAS IST NEU?

- 🌿 Den „Tölzer Veg“ gibt es ab sofort nur noch einmal jährlich im Frühjahr. Ausgenommen sind unsere krankenkassengeforderten Intensivseminare (→ S. 37)
- 🌿 Die Buchung der Kurse erfolgt nur noch über das „Tölzer Veg“-Team der Stadt Bad Tölz unter toelzerveg@bad-toelz.de oder **080 41/78 67 35**. So sparen Sie sich mehrere Anrufe.
- 🌿 Es gibt keine Teilnehmerkarte mehr im Heft. Holen Sie sich einen Teilnehmerpass (→ S. 21) und profitieren Sie von attraktiven Kombipreisen. Jeder Pass nimmt automatisch an unserem Gewinnspiel teil!

Der neue Teilnehmerpass

Ernährung, Bewegung und Entspannung: Wer unserem Konzept folgt und vier Wochen lang seinen Lebensstil verbessert, der sollte in jedem dieser Bereiche aktiv werden.

DAS IST UNS IHRE GESUNDHEIT WERT:

Wir belohnen diejenigen, die etwas für ihr Wohlergehen tun wollen und ihre Kurse im Sinne der Prävention auswählen – d. h., in jedem der drei Lebensstil-Bereiche mindestens einen Kurs buchen. Achten Sie auf diese Zeichen im Kursprogramm: **E B R**

UNSERE LEBENSSTIL-BEREICHE:

ERNÄHRUNG **E** **BEWEGUNG** **B** **ENTSPANNUNG** **R**

Med. Untersuchungen **M** (exkl. für den „Tölzer Veg“ – auf S. 06)

RABATT WÄHLEN UND GELD SPAREN:

Early-Bird-Paket

Buchen Sie bis **7 Tage vor Programmstart** (21. April) mind. 1 Kurs aus jedem Lebensstil-Bereich und erhalten Sie **20%** auf den Gesamtpreis.

TIPP: Auch die med. Untersuchung dazubuchen!

3er-Kombi-Paket

Buchen Sie im Laufe der 4 Wochen mind. 1 Kurs aus jedem Lebensstil-Bereich, erhalten Sie einen weiteren Kurs aus dem Basisangebot **kostenfrei** dazu.

Kurse Basisangebot:

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Vegane Lebensmittel (S.10)• Infos à la carte (S.12)• Kräuterekursion (S.14) | <ul style="list-style-type: none">• gesamtes Kursangebot Sport Studio Hirsch (S.22) | <ul style="list-style-type: none">• Qigong (S.26)• Klangschalen-Meditation/ Klang-Reise (S. 28) |
|---|---|--|

→ SO GEHT ES:

Suchen Sie Ihre Kurse aus – kommt eins der Pakete für Sie in Frage? Dann schicken Sie eine kurze Mail mit den Kursnummern und dem Stichwort „**Earlybird**“ oder „**3er-Kombi**“ (toelzerveg@bad-toelz.de) oder rufen Sie an (08041/786735). Wir informieren Sie über die Zahlungsbedingungen und beantworten gerne Ihre Fragen.

Sporteln mit Spaß

Gesunde Ernährung und Bewegung – ein unschlagbares Team. Ein individuelles Bewegungsprogramm macht den Körper belastbarer, baut Stress ab und kann sogar Medikamente ersetzen.

Das Sport Studio Hirsch bietet ein umfangreiches Bewegungsangebot für Herz-Kreislauf, Kräftigung, Beweglichkeit und Balance. Das komplette Kursangebot finden Sie unter www.sportstudiohirsch.de/Kursplan. „Tölzer Veg“-Teilnehmer können das **gesamte Kursangebot** sowie die **Geräte im Sport Studio Hirsch** nutzen, **Sauna inklusive**.



Charly Hirsch und
Martin Litvan
Inhaber

jeweils 15 €

Sport Studio Hirsch
Bockschützstraße 14 · Bad Tölz

Anmeldung bis zum Vortag unter
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Für komplette Studionutzung

3er Karte 40 €*

5er Karte 60 €*

*Sonderpreise „Tölzer Veg“.

HIER EINIGE AUSGEWÄHLTE TIPPS

B1 RÜCKENFIT

montags, 10:00 – 11:00 Uhr, außer 29.04.

Übungen mit Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der persönlichen Schwachstellen.

B2 FUNCTIONAL BBP

mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr, außer 01.05.

Training, das die Muskelgruppen stärkt, Bewegungsabläufe perfektioniert und individuelle Schwächen behebt.

B3 LOOPLIFE

donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr

Übungen mit Schlingen aktivieren die Tiefenmuskulatur gezielt und sehr effektiv.

B4 PILATES

freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

Mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule gestärkt und geformt.

Aktiv im Franziskanergarten

Bewegung an der frischen Luft, mitten in der Natur – machen Sie mit bei der Tölzer Outdoor-Sportaktion.

Gemeinsam aktiv sein – mit dem gewissen Plus an sportlicher Herausforderung – und dabei Spaß haben: Genießen Sie einmal wöchentlich eine anstrengende und intensive, aber vergnügliche und anregende Stunde im schönen Franziskanergarten mit seinen grünen Wiesen und dem alten Baumbestand.

Ihr Körper profitiert durch eine Kräftigung der Muskulatur, Balance sowie Stabilisation der Gelenke und eine Verbesserung des Körpergefühls. Einfach vorbeikommen, in leichter Sportkleidung, mit einer Matte im Gepäck. Die Stunden finden bei jedem Wetter statt (außer bei gefährlichem Sturm und Gewitter). Die Übungen leiten Trainer vom Gesundheitszentrum und Sport Studio Hirsch.



**freitags, 17:00 – 18:00 Uhr
kostenfrei**

Treffpunkt: Franziskanergarten,
Arzbacher Straße · Bad Tölz
(rechts neben Tourist-Information)

www.bad-toelz.de/BTaktiv

SPORT STUDIO HIRSCH

DENN
FITNESS
FÄNGT IM KOPF AN!



Bad Tölz Bockschützstr. 14 Tel: 08041-77400

B5 Aktiv an der frischen Luft: Wanderspaß am Dienstag

Eine Wanderung in der Natur der Voralpen ist wie ein Miniurlaub für die Seele. Wer nicht alleine auf Entdeckertour gehen will, sondern sich einer erfahrenen Wanderführerin anschließen möchte, hat jede Woche eine andere Route zur Auswahl (z. T. mit Bustransfer). Ziele sind die Umgebung von Bad Tölz sowie von Tegernsee, Kochelsee oder Sylvensteinsee.

Stets geht es über abwechslungsreiche Wege mit schönen Aussichten und gemütlicher Einkehr*. Reine Gehzeit ist zwischen anderthalb und zweieinhalb Stunden (Tourlänge zwischen 6 und 12 km). Festes Schuhwerk erforderlich.

Gewandert wird bei jeder Wetterlage und auf eigene Verantwortung. Das aktuelle Ziel sowie die Sonderpreise bei Bustransfer stehen jeweils im „Bad Tölz aktuell“-Magazin – erhältlich z. B. in den Tourist-Informationen.

*Gasthäuser ohne explizit veganes Angebot



Maria Ertl
Wanderführerin

dienstags, 13:45 – 17:00 Uhr
kostenlos mit Gästekarte, sonst 3 €
Treffpunkt: Reisebüro Schöfmann
Ludwigstr. 10 · Bad Tölz

Informationen und Anmeldung unter
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

VEGAN UND GUT. EINFACH ONLINE BESTELLEN.



smilefood®
vegan und gut

Die smilefood®-Pluspunkte

+ Große Auswahl – über 300 Produkte
+ Einfache Bestellung im Online-Shop
+ Schnelle Lieferung und guter Service

smilefood® | Westring 15 | 40721 Hilden
Tel. 02103-2537273 | Fax 02103-2537275
info@smilefood.de

www.smilefood.de

Aufi auf'n Berg mit Carmen

B6 EIN- UND AUSBLICKE IM ISARTAL

Mi, 01.05., 13:30 Uhr

Ab Gaißbach geht es gemütlich bergan, vorbei an Apfelbaumplantagen und durch schattigen Wald. Kleine Pause mit wunderschöner Aussicht ins Karwendel, aufs Brauneck bis nach München. Der Rückweg führt uns über das ausichtsreiche Plateau der Sunntratt. Bis auf wenige kurze, knackige An- und Abstiege eine leichte Wanderung.

Ca. 380 Höhenmeter und 2 – 3 Std. Gehzeit

B7 LEICHTE WANDERUNG ZUM LAINTAL-WASSERFALL

Sa, 25.05., 9:30 Uhr

Von der Jachenau geht es über kleine Brücken und auf schönen Waldwegen entlang eines Bachs durch eine fast mystisch scheinende Landschaft zum Wasserfall – stets auf bequemen Wegen und in leichtem Auf und Ab. Kurze Rast mit kleinem Picknick. Für unsere Mühen werden wir belohnt mit einem einzigartigen Blick auf das Massiv der Zugspitze.

Gehzeit ca. 3 – 3,5 Stunden

Ausrüstung: knöchelhohe Bergschuhe mit Profilsohle, Sonnen- und Regenschutz, evtl. trockene Wechselbekleidung, ggf. Wanderstöcke (können auf Wunsch gestellt werden), Getränk für unterwegs.

Weitere Informationen: www.wandern-mit-carmen.de



Carmen Fenske
Wanderführerin

15 € pro Teilnehmer

zzgl. 5 – 7 € für die Jause (optional)

Treffpunkt: vor Tourist-Information,
Max-Höfler-Platz 1 (Fahrgemeinschaft)

Anmeldung bis jeweils 2 Werktage
vorher unter Tel. 0 80 41/78 67 35
oder toelzerveg@bad-toelz.de

mind. 2 / max. 10 Teilnehmer

R1 „Der Kranich breitet seine Schwingen aus“ – Qigong zum Kennenlernen

Für einen Moment innehalten, zur Ruhe kommen und die innere Gelassenheit entdecken mit sanften, fließenden Bewegungen. Ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Bei schönem Wetter im Kurpark!



Marion Marski
Heilpraktikerin und
Qigong-Lehrerin

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
10 €

Praxis Innenraum
Vichyplatz 1 (Rückgebäude) · Bad Tölz

Anmeldung bis Montag
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

R2 Aikido: Der Weg zu Harmonie und geistiger Kraft

An erster Stelle dieser Bewegungskunst steht die Aufrichtung und ein Ausrichten im Raum. Durch die sog. Fallschule wird Kontakt zum Boden/zur Erde aufgenommen. Aikido ist zwar eine Kampfkunst – sie versteht den Angreifer aber nicht als Gegner, sondern als Menschen, dessen Energie umgewandelt werden kann, so dass sie mir nicht schadet. Keine besonderen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse nötig. Lockere Sportkleidung, Ellenbogen und Knie bedeckend.



Dr. phil.
Sonja Weißbacher

mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr,
außer 08.05., kostenfrei

VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung bis Montag
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

R3 Feldenkrais – Bewegen mit Gefühl

Feldenkrais ist eine Methode, die mit keiner anderen Art des Körpertrainings vergleichbar ist. Lernen Sie, Ihre gewohnten Bewegungsweisen zu erkennen. Probieren Sie neue Handlungsmöglichkeiten aus und entdecken Sie all das Ungenutzte in Ihnen. Lassen Sie sich überraschen von Wegen der Leichtigkeit und Natürlichkeit.



Elke Bruce Boye
Feldenkrais-Lehrerin

Fr, 17.05., 13:00 – 14:00 Uhr
15 €

VitalZentrum (Altbau)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung bis Mittwoch 15.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

R4 Hatha Yoga – für jedermann

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. Die Ruhe in der Bewegung und die Begegnung mit sich selbst wecken das Vertrauen in den Fluss des Lebens und in das persönliche Entwicklungspotential, wie Gleichmut, Heilkraft und Lebensfreude.



Roswitha Riepel
Yoga und
Gesundheitsberatung

mittwochs, 16:00 – 17:30 Uhr*,
außer 01.05., 12 €

VitalZentrum (Villa Riesch)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung bis Montag
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

*in Ausnahmefällen auch
18:00 – 19:30 Uhr (regulärer Kurs)

R5 Klangschalen-Meditation

Meditationen mit dem Einsatz von Klangschalen werden als wunderbare Entspannung empfunden. Die Klangschalen werden dabei als Fokus, nicht etwa zur Untermalung eingesetzt. Ziel ist die Entspannung des Geistes, das Erkennen der Hirnaktivitäten und wie Sie mit ihnen umgehen. Lernen Sie zu meditieren, ohne sich dem Dogma einer Religion oder Sekte zu unterwerfen.

Wir werden gemeinsam versuchen, den Geist in einen ruhigen Zustand zu versetzen, „das Kopfkino auszuschalten“. Mit ein wenig Übung kann der Zustand von Zufriedenheit und Glück erfolgen.



Caroline von Sigriz
Klangtherapeutin

17.05., 23.05., 18:30 – 19:30 Uhr
10 €

VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung bis 15.05., 21.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Mindestteilnehmer: 4 Personen

R6 Klang-Reise

Möchten Sie schnell und anhaltend nach einem anstrengendem Arbeitstag abschalten? Dann begeben Sie sich auf eine Klangreise. Sie liegen in einer kleinen Gruppe auf der Matte. 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/oder Visualisierungen ein.



Caroline von Sigriz
Klangtherapeutin

02.05., 10.05., 18:30 – 19:30 Uhr
10 €

VitalZentrum (Villa Höfler)

Anmeldung bis 30.04., 08.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Mindestteilnehmer: 4 Personen

R7 Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) – auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ist ein Übungsprogramm zur Bewältigung von Stress und schwierigen Lebensphasen sowie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Nachweislich schult diese Methode positive psychische Fähigkeiten wie z. B. Konzentration, Selbstvertrauen oder Empathie.

Informationen unter fw@wiedemann-gsm.de



Dr. Florian Wiedemann
MBSR Lehrer

Do, 16.05., 19:30 – 20:30 Uhr
kostenfrei

VitalZentrum (Altbau)
Ludwigstr. 18 a · Bad Tölz

Anmeldung unter
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Natürliche Hautpflege

Neue Konzepte, wie die Haut auf natürliche Weise gepflegt und gesund gehalten werden kann, erfahren Sie von Alexandra Greß, Inhaberin des Kosmetikstudios „Hautnah“. In dem Workshop geht es um Pflege- und Make-up-Tipps mit Naturkosmetikprodukten: vegan, bio und frei von Chemie – abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse.



Alexandra Greß
Fachkosmetikerin
und Visagistin

Mo, 13.05., 17:00 – 19:00 Uhr
15 €

Kosmetikstudio Hautnah
Hindenburgstr. 9 · Bad Tölz

Anmeldung bis Freitag 10.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Höchstteilnehmer: 5 Personen

Selbstmotivation: In 3 Schritten zum Erfolg!

Gewohnheiten bestimmen unser Leben: manche erleichtern den Alltag, andere sind lästig oder schaden uns. Pfunde los werden und gesünder ernähren, weniger Fleisch oder ganz vegan essen, häufiger Sport machen – wir wissen, was wir tun sollten und sind doch gefangen in unseren Routinen. Wenn Sie endlich Schluss machen möchten mit einer ungeliebten Gewohnheit, vergessen Sie Selbstdisziplin, eisernen Willen oder sonstige bisherige Ansätze. Lernen Sie neue Methoden aus dem Mentaltraining kennen, damit Sie sich Ihre Wünsche erfüllen können.



Verena Weihbrecht
Coach und Trainerin

**Do, 16.05., 18:00 – 19:00 Uhr
kostenfrei**

VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18a · Bad Tölz

Anmeldung bis Dienstag 14.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de
Infos unter www.salutavita.de

Weg zu einem erfüllten Leben

Wie kann es gelingen, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen? Wer hat sich diese Frage nicht schon einmal gestellt. Es kommt darauf an, sich der eigenen Stärken und Talente bewusst sein. Außerdem die Glaubenssätze zu identifizieren, die einen limitieren. In diesem Vortrag wollen wir beleuchten, welche konkreten Umsetzungsmöglichkeiten es gibt, um ab sofort im Alltag glücklicher und ausgeglichener zu sein und die gesetzten Ziele zu erreichen. Infos unter spirit-concert.de.



Miriam Katz
Trainerin und Coach

**Do, 09.05., 19:00 – 20:00 Uhr
kostenfrei**

VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18a · Bad Tölz

Anmeldung bis Dienstag 07.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Herzkohärenz durch Herzintelligenz

Unser Umgang mit Herausforderungen und Stress hängt unter anderem von der sogenannten Herzkohärenz ab, also dem (messbaren) Wert der Übereinstimmung der inneren, körpereigenen Rhythmen. Im Vortrag werden diese Zusammenhänge erläutert und eine einfache Atemübung zur Verbesserung vorgestellt.

Im Anschluss Einzelcoaching (2 Herzratenvariabilitäts-Ableitungen, kurz HRV-Messung) möglich. Präventives Angebot – die Messung ersetzt keine ärztliche Diagnostik! Infos unter weissbacher.de.



Dr. phil.
Sonja Weißbacher

**Vortrag Do, 23.05., 17:00 – 18:00 Uhr
5 €**

Einzelcoaching: 20,00 €
VitalZentrum (Villa Höfler)
Ludwigstr. 18a · Bad Tölz

Anmeldung bis 22.05.
Tel. 08041-7867-35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Körperwissen – Körperweisheit

Alles ist miteinander verbunden: Ein Gefühl ist im Körper wahrnehmbar und jede Körperhaltung erzeugt eine Empfindung; beeinflusst unser Denken und Handeln. Wie wir uns als Ganzes in unserem Verhalten, in Gefühlen, Erinnerungen und Sichtweisen organisieren (einschließlich dem, was uns nicht bewusst ist) – der Körper spiegelt es wider und wir können von und mit ihm lernen.



Marion Marski
Heilpraktikerin und
Qigong-Lehrerin

**Mo, 20.05., 17:00 – 18:00 Uhr
kostenfrei**

Anmeldung bis 17.05.
Tel. 0 80 41/78 67 35 oder
toelzerveg@bad-toelz.de

Nehmen Sie sich Zeit für sich

Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie ein paar Ideen, wie Sie den „Tölzer Veg“ noch entspannter gestalten können – für Ihre ganz persönliche „vegane Auszeit“.

Therme Bad Wörishofen

Ein Tag in einer Therme ist wie ein kleiner Urlaub. Deshalb fährt der „Bäderbus“ jeden Donnerstag ein attraktives Bade-paradies an: die Südsee-Therme Bad Wörishofen. Einfach Fahrkarte kaufen, sich entspannt zurücklegen, baden und saunieren und sich nach vier Stunden Wellness wieder abholen lassen.



donnerstags

**Abfahrt 09:00 Uhr
35 €**

Treffpunkt: Reisebüro Schöffmann
Ludwigstr. 10 · Bad Tölz

Anmeldung bis Mittwochmittag
bei Reisebüro Schöffmann
Tel. 0 80 41 / 36 05
www.reisebuero-schoeffmann.de

Gönnen Sie sich Wellness pur

In Zusammenarbeit mit dem Kosmetikstudio Larissa Kaiser haben wir für Sie einige attraktive und wohltuende Angebote zusammengestellt. Die Produkte sind vegan und aus Oberbayern.



RÜCKENMASSAGE

Eine pure Wohltat für Haut und Seele mit entspannenden Ayurveda-Ölen. **40 Minuten | 45 €**

ANTI-STRESS-BEHANDLUNG

Bestehend aus einer entspannenden Rückenmassage, einer wohltuenden Gesichtsbehandlung sowie Hand- und Fußmassage. **90 Minuten | 95 €**

OHRKERZENBEHANDLUNG

Erleben Sie eine tiefe Entspannung, emotionalen Ausgleich und inneres Gleichgewicht mit einem indianischen Wohlfühlritual. **40 Minuten | 50 €**



**Termine nach Absprache
oder online buchbar**

Naturheilpraxis & Kosmetikstudio,
Larissa Kaiser
Am Sportpark 1 · Bad Tölz

Tel. 0 80 41 / 73 06 25
Fax. 0 80 41 / 80 49 14
mail@larissakaiser.de
www.larissakaiser.de/kosmetik



IMPRESSUM & VERANTWORTLICHE

Referat für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung,
Max-Höfler-Platz 1, 83646 Bad Tölz

Projektleitung: Gabi Peters
toelzerveg@bad-toelz.de, Tel. 0 80 41 / 78 67-0

Gestaltung: balleyswasl.com

Bildnachweise: Archiv der Tourist-Information Bad Tölz,
Design New Media, Heinz Hirz, Manuel Ferrigato, www.fotolia.de,
www.freepik.com, www.shutterstock.com, www.istockphoto.com, Partnerbetriebe
Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: Februar 2019

Hier können Sie vegan essen

Zahlreiche Gastronomiebetriebe in und um Bad Tölz bieten während der veganen Wochen – neben ihrer herkömmlichen Menüauswahl – auch Speisen ohne tierische Bestandteile an.

Für Gäste, die auch außerhalb des „Tölzer Veg“ vegane Speisen wünschen: Einige der hier aufgeführten Gastgeber haben durchgehend vegane Gerichte auf der Speisekarte. Die anderen kommen Ihnen bei Vorbestellung sicher gerne entgegen.



ALPENBIOMARKT

Sachsenkammer Str. 3 · Bad Tölz
Tel. 0 80 41/79 64 721
www.alpenbiomarkt.de
Mittagstisch: Mo – Sa 12:00 – 14:30 Uhr



BIODELIKAT

Badstr. 4 · Bad Tölz
Tel. 0 80 41/79 28 581
www.biodelikat.de, www.toelzburger.de
Mittagstisch: Mo – Fr 12:00 – ca. 14:30 Uhr
Tölzburger bis 17:00 Uhr



RESTAURANT BOLLYWOOD

Königsdorfer Str. 2 · Bad Tölz
Tel. 0 80 41/79 46 880
www.tandoori-bollywood.de
tägl. 11:30 – 14:30 und 17:00 – 23:00 Uhr



CAFÉ IM SÜDEN

Rathausgasse 4 · Bad Tölz
Tel. 0 80 41/79 35 174
www.cafeimsueden.de
Mo – Fr 09:00 – 18:00 Uhr
Sa & So 09:00 – 16:00 Uhr



CRISTALLINO EIS - CAFÉ - BISTRO

Fritzplatz 1, Bad Tölz
Tel. 0 80 41/79 50 613
Mo 09:00 – 22:00 Uhr
Mi – So 09:00 – 22:00 Uhr



HIRSCHBACHSTÜBERL

Karwendelstr. 50 · Lenggries
Tel. 0 80 42/83 12
www.hirschbachstueberl.de
Di – Sa 16:30 – 23:00 Uhr
Sonn- u. Feiertage 15:00 – 23:00 Uhr



RENDEZVOUS DER GENÜSSE (CAFÉ)

Amortplatz 1 · Bad Tölz
Tel. 0 80 41/79 33 100
www.rendezvous-der-genuesse.de
Mo – Fr 09:00 – 18:00 Uhr
Sa 09:00 – 17:00 Uhr



RIMTUNG

Salzstr. 4 · Bad Tölz
Tel. 0 80 41/79 19 644
www.rimtung.de
Mo – Sa 11:30 – 22:00 Uhr,
So 17:00 – 22:00 Uhr



WALGERFRANZ

Bairawieser Str. 43 · Bad Tölz
Tel. 0 80 41/96 65
www.forellenhof-walgerfranz.de
Mo, Di 11:00 – 23:00 Uhr
Do – So 11:00 – 23:00 Uhr

DAS IST NEU!

Die hier aufgeführten Betriebe arbeiten mit dem „Tölzer Veg“ als Partner zusammen.

Es gibt aber noch einige mehr, die Veganern das Leben erleichtern! Weitere Gastrobetriebe, Lebensmittelmärkte, Bäckereien, Ausflugstipps etc. findet Ihr unter „Partner und Kulinarik-Tipps“ auf www.bad-toelz.de/toelzerveg.



Lust auf veganen Urlaub?



Unsere einwöchige „vegane Auszeit“ – die etwas andere Ferienpauschale.

Ihnen gefällt das Konzept vom „Tölzer Veg“? Sie lieben die Natur, Bewegung an der frischen Luft? Sie schätzen die gute Lage von Bad Tölz in der Metropolregion München? Dann ist unsere Vegan-Pauschale genau das Richtige für Sie!

Leistungen

- 7 Übernachtungen mit veganem Frühstück (inkl. Kurbeitrag)
- Vegane Mahlzeit bei einem der zahlreichen teilnehmenden Gastronomiebetriebe
- Kochevent mit einer Ernährungswissenschaftlerin
- Heimische Kräuter sammeln und zubereiten
- Kochbuch mit leckeren veganen Rezepten
- Schnupperstunde Qigong
- 3er-Karte für Sportstudio inkl. Nutzung Studio-Sauna

Weitere Angebote des „Tölzer Veg“ im Reisezeitraum sind selbstverständlich nutzbar (z. T. kostenfrei).

Pauschalenprogramm
ab 475 €
ohne Übernachtung:
126 €

→ **Alle Infos zu unseren Pauschalen rund um den „Tölzer Veg“ sowie die teilnehmenden Gastgeber – mit veganem Frühstück – finden Sie unter www.bad-toelz.de/toelzerveg**



Beratung & Buchung:
Tel. 0 80 41 / 78 67-17
reservierung@bad-toelz.de

„Vegane Ernährung richtig gemacht“ – unser Intensiv-Workshop für alle, die es ganz genau wissen wollen.

Dieses mehrtägige Programm unterscheidet sich von dem des „Tölzer Veg“ – der Schwerpunkt liegt hier auf Ernährungslehre, Kochen und Informationen ganz im Sinne der Prävention. Deshalb ist ein Krankenkassenzuschuss nach §§ 20, 20a und 20b SGB V von bis zu 150 € möglich – fragen Sie bei Ihrer Kasse nach (Garantieleistung für BKK ProVita-Kunden)! Im Frühjahr können zusätzlich alle Veranstaltungen des „Tölzer Veg“ besucht werden (nicht im Preis enthalten).

Leistungen

- 3 bzw. 6 ÜN mit veg. FS
- Ernährungsseminar
- Einkaufstraining
- veganes Abendessen
- 2 × gemeinsames, veganes Kochen
- Kräuterexkursion inkl. Zubereitung

Termine Frühjahr: 28.04. – 04.05., 09.05. – 12.05., 16.05. – 19.05., 19.05. – 25.05.

Termine Herbst*: 17. – 20.10., 13. – 19.10.

*Kein „Tölzer Veg“-Programm.

Kurz-/Wochenprogramm ab **326* € / 456* €**
Programmpreis ohne Übernachtung: **197* €**

*** Krankenkassenzuschuss von bis zu 150 € möglich!**

Weitere Infos www.bad-toelz.de/toelzerveg



GESUND U

en
von,

Tölzer Veg

Und es geht weiter:
Jetzt schon den Termin
für 2020 vormerken!

**19.04. bis
17.05.20**

www.bad-toelz.de/toelzerveg