

## Legende

- Ernährung, Kochen & Kräuter
- Yoga, Atemtraining & Meditation
- Tanz & Fitness
- Kosmetik & Hautpflege
- 🌳 Unter freiem Himmel
- 👶 Für Kinder
- \* Veranstaltungsort VitalZentrum (VIZ), Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz



## INFORMATION UND ANMELDUNG



Stadt Bad Tölz  
Referat für Tourismus und Kultur  
VitalZentrum Bad Tölz  
Ludwigstraße 18a, 83646 Bad Tölz  
Tel. 0 80 41/78 67-52  
toelzerveg@bad-toelz.de  
[www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)

- 16.7. 15:00–16:00 Uhr **Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 23.7. 15:00–16:00 Uhr **Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 30.7. 10:00–11:30 Uhr **Wanderung mit Kneipp- & Kräuter-kunde**, Alexandra Winzenhöller, Treffpunkt: Wanderparkplatz Wackersberger Höhe, bitte kleines Handtuch mitbringen, 20 €

## AUGUST

- 6.8. 10:00–11:00 Uhr **Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 6.8. 17:00–19:00 Uhr **VitalOrt-Wanderung mit Meditation**, Alexandra Winzenhöller, Treffpunkt: Eingang Rosengarten, Max-Höfler-Platz 1, 20 €
- 7.8. 18:30–19:45 Uhr **Spür' deinen Körper & tanz dich frei**, Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 13.8. 10:00–11:00 Uhr **Besserer Schlaf mit Atemtechniken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 20.8. 10:00–11:00 Uhr **Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 27.8. 10:00–11:00 Uhr **Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €

## SEPTEMBER

- 4.9. 18:00–22:00 Uhr **Ayurvedisch kochen im Herbst**, Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche\*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
- 5.9. 9:00–10:15 Uhr **Yin Yoga meets TCM**, Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 11.9. 19:00–20:00 Uhr **Heilkraft der Kräuter**, Susanne Neff, VIZ Villa Höfler Seminarraum\*, 25 €
- 16.9. 18:00–19:00 Uhr **Face Yoga**, Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 20 €
- 28.9. 10:00–12:00 Uhr **Workshop „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 50 €



## OKTOBER

- 7.10. 9:00–10:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
- 8.10. 15:00–16:00 Uhr **Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 8.10. 18:00–19:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
- 9.10. 18:30–19:45 Uhr **Spür' deinen Körper & tanz dich frei**, Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 9.10. 18:00–21:00 Uhr **Kochkurs: „Wildes Drei-Gänge Menü“**, Alexandra Winzenhöller, VIZ Lehrküche\*, 60 €
- 10.10. 9:00–10:15 Uhr **Yin Yoga meets TCM**, Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 14.10. 18:00–19:00 Uhr **Face Yoga**, Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 20 €
- 14.10. 9:00–10:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
- 15.10. 18:00–19:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
- 15.10. 15:00–16:00 Uhr **Besserer Schlaf mit Atemtechniken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 21.10. 9:00–10:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)

- 22.10. 15:00–16:00 Uhr **Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 22.10. 18:00–19:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
- 23.10. 18:00–22:00 Uhr **Ayurvedisch kochen im Frühwinter**, Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche\*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
- 25.10. 9:00–11:30 Uhr **Workshop: Plastikfreier durch den Alltag**, Melanie Eben, VIZ Villa Höfler Seminarraum\*, Bitte 4-5 Gläser in verschiedenen Größen mit Schraubdeckel mitbringen, 60 €
- 26.10. 10:00–12:00 Uhr **Workshop „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 50 €
- 28.10. 9:00–10:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
- 29.10. 18:00–19:30 Uhr **Training „faSzinmotion“**, Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
- 29.10. 15:00–16:00 Uhr **Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €

## NOVEMBER

- 5.11. 10:00–11:00 Uhr **Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 6.11. 18:30–19:45 Uhr **Spür' deinen Körper & tanz dich frei**, Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 6.11. 18:00–19:00 Uhr **Klangreisen**, Caroline von Sigriz, VIZ Meditationsraum\*, 15 €
- 7.11. 9:00–10:15 Uhr **Yin Yoga meets TCM**, Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 11.11. 18:00–19:00 Uhr **Face Yoga**, Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 20 €
- 11.11. 18:00–21:30 Uhr **Energie-Cookies für die Adventszeit**, Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche\*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
- 12.11. 10:00–11:00 Uhr **Besserer Schlaf mit Atemtechniken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €

- 15.11. 9:30–12:30 Uhr **Wohlergehen & persönliche Weiterentwicklung: wir zeichnen einen Neuro-Baum**, Melanie Eben, VIZ Villa Höfler Seminarraum\*, 110 €
- 19.11. 10:00–11:00 Uhr **Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 20.11. 18:00–19:00 Uhr **Klangreisen**, Caroline von Sigriz, VIZ Meditationsraum\*, 15 €
- 22.11. 15:00–18:00 Uhr **Industriezuckerfreie & vollwertige Leckereien**, Melanie Eben, VIZ Lehrküche\*, 70 € p. P., Familien (1 Erw., 1 Kind) 75 €
- 24.11. 18:00–21:30 Uhr **Vegane Aromaküche – Die Alchemie der Gewürze**, Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche\*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
- 26.11. 10:00–11:00 Uhr **Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 29.11. 15:00–18:00 Uhr **Industriezuckerfreie & vollwertige Leckereien**, Melanie Eben, VIZ Lehrküche\*, 70 € p. P., Familien (1 Erw., 1 Kind) 75 €

## DEZEMBER

- 3.12. 10:00–11:00 Uhr **Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 4.12. 18:00–19:00 Uhr **Klangreisen**, Caroline von Sigriz, VIZ Meditationsraum\*, 15 €
- 4.12. 18:30–19:45 Uhr **Spür' deinen Körper & tanz dich frei**, Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 5.12. 9:00–10:15 Uhr **Yin Yoga meets TCM**, Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 15 €
- 9.12. 18:00–19:00 Uhr **Face Yoga**, Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei\*, 20 €
- 10.12. 10:00–11:00 Uhr **Besserer Schlaf mit Atemtechniken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
- 11.12. 18:00–19:00 Uhr **Klangreisen**, Caroline von Sigriz, VIZ Meditationsraum\*, 15 €
- 17.12. 10:00–11:00 Uhr **Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken**, Andrea Raible, VIZ Meditationsraum\*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €

# Tölzer Veg

vegan · nachhaltig · naturbewusst

## JAHRESPROGRAMM 2025

Jetzt  
Wunschkurs sichern!



**BAD TÖLZ**  
Freude am Leben

[www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)

# Tölzer Veg – Veranstaltungen 2025

Detaillierte Infos zu den einzelnen Kursen und Anmeldung unter:  
[www.bad-toelz.de/toelzerveg](http://www.bad-toelz.de/toelzerveg)



JANUAR	
2.1.	18:00–19:00 Uhr <b>Klangreisen</b> Caroline von Sigriz, VIZ Meditationsraum*, 15 €
7.1.	9:00–10:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
8.1.	10:00–11:00 Uhr <b>Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
8.1.	18:00–19:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
9.1.	18:30–19:45 Uhr <b>Spür' deinen Körper &amp; tanz dich frei</b> Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
10.1.	9:00–10:15 Uhr <b>Yin Yoga meets TCM</b> Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
14.1.	18:00–19:00 Uhr <b>Face Yoga</b> Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 20 €
14.1.	9:00–10:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
15.1.	10:00–11:00 Uhr <b>Besserer Schlaf mit Atemtechniken</b> Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
15.1.	18:00–19:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
16.1.	18:00–22:00 Uhr <b>Ayurvedisch kochen im Winter</b> Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
21.1.	9:00–10:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)

22.1.	18:00–19:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
22.1.	10:00–11:00 Uhr <b>Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
28.1.	9:00–10:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
29.1.	10:00–11:00 Uhr <b>Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
30.1.	18:00–19:00 Uhr <b>Klangreisen</b> Caroline von Sigriz, VIZ Meditationsraum*, 15 €

FEBRUAR	
5.2.	18:00–19:30 Uhr <b>Training „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, 30 € (4-mal 110 €)
5.2.	15:00–16:00 Uhr <b>Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €

6.2.	18:30–19:45 Uhr <b>Spür' deinen Körper &amp; tanz dich frei</b> Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
7.2.	9:00–10:15 Uhr <b>Yin Yoga meets TCM</b> Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
8.2.	9:00–11:30 Uhr <b>Workshop: Plastikfreier durch den Alltag</b> , Melanie Eben, VIZ Villa Höfler Seminarraum*, Bitte 4 Gläser mit Schraubdeckel mitbringen, 60 €
11.2.	18:00–21:30 Uhr <b>Coconut Cooking</b> Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
11.2.	18:00–19:00 Uhr <b>Face Yoga</b> Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 20 €
12.2.	15:00–16:00 Uhr <b>Besserer Schlaf mit Atemtechniken</b> Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
19.2.	15:00–16:00 Uhr <b>Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken</b> , Andrea Raible, VIZ Medita- tionsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
20.2.	18:00–22:00 Uhr <b>Ayurvedisch kochen im Frühjahr</b> Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche*, 65 €
26.2.	15:00–16:00 Uhr <b>Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €

MÄRZ	
5.3.	10:00–11:00 Uhr <b>Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
6.3.	18:30–19:45 Uhr <b>Spür' deinen Körper &amp; tanz dich frei</b> Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
7.3.	9:00–10:15 Uhr <b>Yin Yoga meets TCM</b> Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
11.3.	18:00–19:00 Uhr <b>Face Yoga</b> Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 20 €
12.3.	10:00–11:00 Uhr <b>Besserer Schlaf mit Atemtechniken</b> Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
15.3.	9:30–12:30 Uhr <b>Wohlergehen &amp; persönliche Weiterentwicklung: wir zeichnen einen Neuro-Baum</b> Melanie Eben, VIZ Villa Höfler Seminarraum*, 110 €
16.3.	10:00–12:00 Uhr <b>Workshop „faSzinmotion“</b> Christa Opitz-Böhm, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 50 €

18.3.	18:00–21:30 Uhr <b>Die vegane GeNUSSküche</b> Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
19.3.	10:00–11:00 Uhr <b>Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken</b> , Andrea Raible, VIZ Medita- tionsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
26.3.	10:00–11:00 Uhr <b>Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
31.3.	18:00–21:30 Uhr <b>Heimisches Superfood</b> Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €

APRIL	
2.4.	15:00–16:00 Uhr <b>Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
3.4.	18:30–19:45 Uhr <b>Spür' deinen Körper &amp; tanz dich frei</b> Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
9.4.	15:00–16:00 Uhr <b>Besserer Schlaf mit Atemtechniken</b> Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
10.4.	18:00–21:00 Uhr <b>Kochkurs: „Wildes Drei-Gänge Menü“</b> , Alexandra Winzenhöller, VIZ Lehrküche*, 60 €
11.4.	17:00–19:00 Uhr <b>Make-Up Kurs mit der Naturkosmetik „Nui“</b> , Alexandra Greß, Studio Hautnah, Hindenburgstr 9, 83646 Bad Tölz, 30 €



12.4.	15:00–18:00 Uhr <b>Industriezuckerfreie &amp; vollwertige Leckereien</b> , Melanie Eben, VIZ Lehrküche*, 70 € p. P., Familien (1 Erw., 1 Kind) 75 €
16.4.	15:00–16:00 Uhr <b>Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
23.4.	15:00–16:00 Uhr <b>Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
24.4.	18:00–22:00 Uhr <b>Ayurvedisch kochen im Frühsommer</b> Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €

26.4.	15:00–18:00 Uhr <b>Industriezuckerfreie &amp; vollwertige Leckereien</b> , Melanie Eben, VIZ Lehrküche*, 70 € p. P., Familien (1 Erw., 1 Kind) 75 €
-------	--

MAI	
7.5.	10:00–11:00 Uhr <b>Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
7.5.	17:00–19:00 Uhr <b>VitalOrt-Wanderung mit Meditation</b> Alexandra Winzenhöller, Treffpunkt: Eingang Rosengarten, Max-Höfler-Platz 1, 20 €
8.5.	18:30–19:45 Uhr <b>Spür' deinen Körper &amp; tanz dich frei</b> Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
13.5.	18:00–19:00 Uhr <b>Face Yoga</b> Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 20 €
14.5.	10:00–11:00 Uhr <b>Besserer Schlaf mit Atemtechniken</b> Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
16.5.	9:00–10:15 Uhr <b>Yin Yoga meets TCM</b> Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
21.5.	10:00–11:30 Uhr <b>Wanderung mit Kneipp- &amp; Kräuter- kunde</b> , Alexandra Winzenhöller, Treffpunkt: Wanderpark- platz Wackersberger Höhe, bitte kleines Handtuch mitbringen, 20 €
21.5.	10:00–11:00 Uhr <b>Atemtraining zur Linderung von Stress und Panikattacken</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
28.5.	10:00–11:00 Uhr <b>Atemtraining zur Normalisierung des Blutdrucks</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €

JUNI	
4.6.	10:00–11:00 Uhr <b>Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
4.6.	17:00–19:00 Uhr <b>VitalOrt-Wanderung mit Meditation</b> Alexandra Winzenhöller, Treffpunkt: Eingang Rosengarten, Max-Höfler-Platz 1, 20 €
5.6.	18:30–19:45 Uhr <b>Spür' deinen Körper &amp; tanz dich frei</b> Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
6.6.	9:00–10:15 Uhr <b>Yin Yoga meets TCM</b> Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
11.6.	10:00–11:00 Uhr <b>Besserer Schlaf mit Atemtechniken</b> Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
12.6.	19:00–20:00 Uhr <b>Kräuter &amp; innere Balance</b> Susanne Neff, VIZ Villa Höfler Seminarraum*, 25 €
25.6.	10:00–11:30 Uhr <b>Wanderung mit Kneipp- &amp; Kräuter- kunde</b> , Alexandra Winzenhöller, Treffpunkt: Wanderpark- platz Wackersberger Höhe, bitte kleines Handtuch mitbringen, 20 €

JULI	
2.7.	15:00–16:00 Uhr <b>Buteyko-Training als Hilfe für Asthmatiker</b> , Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
2.7.	17:00–19:00 Uhr <b>VitalOrt-Wanderung mit Meditation</b> Alexandra Winzenhöller, Treffpunkt: Eingang Rosengarten, Max-Höfler-Platz 1, 20 €
3.7.	18:30–19:45 Uhr <b>Spür' deinen Körper &amp; tanz dich frei</b> Melanie Eben, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
3.7.	18:00–22:00 Uhr <b>Ayurvedisch kochen im Spätsommer</b> Caroline von Sigriz, VIZ Lehrküche*, Anmeldung bis spät. 14 Tage vor Kursbeginn, 65 €
4.7.	9:00–10:15 Uhr <b>Yin Yoga meets TCM</b> Monika Mayer, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 15 €
9.7.	15:00–16:00 Uhr <b>Besserer Schlaf mit Atemtechniken</b> Andrea Raible, VIZ Meditationsraum*, Gymnastikmatte mitbringen, 15 €
10.7.	18:00–21:00 Uhr <b>Kochkurs: „Wildes Drei-Gänge Menü“</b> , Alexandra Winzenhöller, VIZ Lehrküche*, 60 €
15.7.	18:00–19:00 Uhr <b>Face Yoga</b> Michaela Haziri, VIZ Fitnessraum Kurbücherei*, 20 €