Vegane Auszeit in Bad Tölz
für Körper, Geist & Seele

2.10. - 30.10.2016

Tölzer Veg

im **HERBST**

BAD TÖLZ
Freude am Leben

www.bad-toelz.de/toelzerveg

ALPEN BIOMARKT

Über 6.000 Produkte auf 500 qm Bio-Bistro | Große Kosmetikabteilung mit Behandlungskabine

Das heißt

ECHT BIO.

Genuss aus dem Naturkostfachgeschäft – das spricht dafür:

- Kontrollierter biologischer Anbau ohne Kunstdünger und chemische Spritzmittel
- Artgerechte Tierhaltung und natürliche Futtermittel
- Schonende, werterhaltende Verarbeitung ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen
- Verbot genetisch veränderter Organismen
- Bio-Sortiment mit kompetenter Beratung

BIO REGIONAL IST 1. WAHL

Der ALPENBIOMARKT

Ein schönes Ambiente, in dem Einkaufen Freude macht, ein freundliches Team, viele Aktionsangebote und eine Riesenauswahl an gesunden Qualitätsprodukten erwarten Sie.
Unser Bistro lädt mit allerhand frisch zubereiteten Köstlichkeiten zum Verweilen ein.
Und dass Natur auch schön macht, zeigt Ihnen unsere professionelle Fachkosmetikerin, Astrid Frey. Mit wertvollen Pflegetipps, Natur-Produkten und auch mit kompletten Kosmetik-Behandlungen.

Schauen Sie also vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Uli Wissel und Andreas Wegler

Mo. – Fr. 8:30 – 19 Uhr
Samstag 8:30 – 16 Uhr

Sachsenkamer Str. 3
83646 Bad Tölz
Tel.: 08041-79 64 721
Viele Parkplätze, 2 Min. zum Bahnhof
www.alpenbiomarkt.de

www.facebook.com/alpenbiomarkt

Willkommen auf dem „Tölzer Veg"

Brita Hohenreiter
Kur- und Tourismusdirektorin

Bad Tölz entwickelt sich immer stärker zu einem der fortschrittlichsten Präventionskurorte in Oberbayern. Im erweiterten VitalZentrum finden gesundheitsbewusste Menschen eine Fülle von Kursen und Möglichkeiten, ihren Körper dabei zu unterstützen, fit zu bleiben.

Der „Tölzer Veg" zielt genau in diese Richtung: Nach dem Motto „du bist, was du isst" vom deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (19. Jh) wollen wir jeden dazu ermuntern, seine Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren.

Der vegane Speiseplan ist ausgesprochen reichhaltig und abwechslungsreich, das Ergebnis im Topf lecker und nahrhaft. Nicht umsonst steigt die Fangemeinde einer Lebensweise ohne tierische Bestandteile stetig an. Und mit unseren Ernährungsexpertinnen lernen Sie auch, eventuelle Nährstoff-Klippen sicher zu umschiffen.

Bei unserer nunmehr siebten, einmonatigen veganen Auszeit im Herbst setzen wir auf die inzwischen bewährte Programmmischung: kochen und essen, Informationen, Sport und Entspannung. Unserem Wunsch nach verstärkter Berücksichtigung regionaler und saisonaler Zutaten kommen immer mehr unserer Veranstaltungspartner nach. Also: Auf in den „veg"ionalen Oktober in Bad Tölz. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre

Brita Hohenreiter
Kur- und Tourismusdirektorin

Allgemeine Informationen

Editorial	1
Was ist der „Tölzer Veg"?	3
Was Sie wissen sollten	4 / 5
Unser Programm im Überblick	18 / 19
Ihre Teilnehmerkarte	17 / 20
Gastronomie-Partner	34 / 35 / 36
Weitere Informationen / Termine / Impressum	U 3

Unsere Highlights

Auftaktfest und Brunch „en blanc"	8 / 9
Abschluß: Kochfest	21

Gesundheit, Bewegung, Fitness

Med. Eingangs-/Abschlussuntersuchung	6 / 7
Bewegung und Fitness (Sportstudio)	24 / 25

Vegane Ernährung

Einführung vegane Lebensmittel	10
Vitalküche mit dem Mixer	11
Kochworkshop Fleischersatz	11
Info-/Kochevent: Infos à la carte	12 / 13
Backen ohne Backofen	13
Vegane Ernährung nach den 5 Elementen	14
Ayurvedisch kochen und Yoga	15
Veganer Brunch	16
Kräuterwanderungen	22
„Veg"ional kochen mit Wildkräutern	23

Entspannung pur

PMR / MBSR / Qigong	26
TriYoga / Feldenkrais	27
Pilgerwandern	28
Natürliche Hautpflege	29
Vegane Wellness und Bäderbus	32 / 33

Vorträge

Themensprechstunden	30
Gesund durch den Winter	31
Die naturheilkundliche Notfallapotheke	31

Tölzer Veg

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

Veganes Kochen - wie geht das?

Lernen Sie vegane Lebensmittel auf einer Führung durch den Bioladen kennen. Kochen Sie in der Gemeinschaft und fragen Sie Experten, was diese Ernährung mit Ihrem Körper macht.

Für Körper und Seele

Fit und leicht in den Herbst: Unser Sportangebot umfasst umfangreiche Kurse und Aktivausflüge, bei Yoga, Qigong und Feldenkrais finden Sie zu sich selbst, schulen Beweglichkeit, Atmung und Achtsamkeit.

Gemeinsam macht´s mehr Spaß

Den „Tölzer Veg" muss niemand alleine gehen. In kleinen Gruppen mit Gleichgesinnten machen Kochen, Sporteln und Entspannen doppelt so viel Freude. Also: Sammeln Sie Kräuter unter fachkundiger Anleitung, lernen Sie vegane Kochkniffe in unserer neuen, modernen Lehrküche. Und tauschen Sie Erfahrungen untereinander aus, zum Beispiel beim veganen Sonntags-Brunch.

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 mit der Teilnehmerkarte (S. 20) nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil.

Viel Spaß!

Tölzer Veg

Unserer 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 zu attraktiven Schnupper-Preisen an und die Stadt Bad Tölz unterstützt das Projekt auch finanziell, um jedem die Möglichkeit zu bieten, den „Tölzer Veg" auszuprobieren. Nutzen Sie also die Teilnehmerkarte (S. 20) und profitieren Sie von unserem besonderen Angebot. Möchten Sie darauf verzichten, dann achten Sie bitte auf die gesondert ausgewiesenen Preise ohne „TNK".

Was Sie wissen sollten

„Veg"ionales aus Bayern in Tölzer Töpfe

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, 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.

Neues VitalZentrum

Das ehemalige „Haus des Gastes" an der Ludwigstr. 18 a ist erweitert worden. Neben der historischen Villa Höfler steht nun die neue „Villa Riesch" zur Verfügung, die als Zwillingsbau 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 Umkleidemöglichkeiten.

Großen Wert wurde auf Barrierefreiheit gelegt. In welchem der beiden Gebäude unsere Veranstaltungen stattfinden, entnehmen Sie bitte der Ankündigung.

VitalZentrum
Bad Tölz

Gesundheitscheck - Ihre Körperwerte

Lassen Sie hier von unserem Prüf-Arzt Arnulf Bultmann Ihre Ergebnisse eintragen. Sie werden staunen, wie sich nach vier Wochen veganer Ernährung, Bewegung und Entspannung Ihre Werte verändern.

Tölzer Veg 2016

IHRE KÖRPERWERTE

	vorher	nachher
Körpergewicht:	_____	_____
Bauchumfang:	_____	_____
Blutdruck:	_____	_____
Blutzucker*:	_____	_____
Cholesterinquotient:	_____	_____

Arzt-Empfehlung: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Der „Tölzer Veg" und Ihre Gesundheit

Vegane Ernährung - was passiert mit meinem Körper?

Vier Wochen vegane Ernährung – was passiert da mit meinem Körper? Wie ändern sich meine Blutwerte, mein Cholesterinspiegel, mein Körperfettanteil? Lassen Sie zu Anfang und am Ende des „Tölzer Vegs" ein „Labor" machen sowie ein medizinisches Körperprofil mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA) vornehmen und tragen Sie die Werte in die Tabelle (Seite 6) ein. Stellen Sie Allgemeinmediziner Arnulf Bultmann Ihre Fragen.

Arnulf Bultmann
Allgemeinmediziner
Bad Tölz

Lassen Sie die Effekte auf Ihren Körper testen: Gewicht, Blutzucker*, Cholesterinquotient, Körperfettgehalt und einiges mehr.

Eingangsuntersuchung: Sonntag, 2. Oktober
VitalZentrum (Villa Höfler) Ludwigstr. 18 9:00 bis 12:00 Uhr

Abschlussuntersuchung: Sonntag, 30. Oktober
VitalZentrum (Villa Höfler), Ludwigstr. 18 9:00 - 12:00 Uhr

Kosten: je 10.- € (ohne TNK 20.- €) pro Untersuchung, fällig bei Eingangsuntersuchung. (Selbstkostenpreis für medizinisches Material)

Dauer einer Untersuchung: ca. 20 Minuten. Um Wartezeiten zu verringern, bitten wir um **Terminvereinbarung** unter 08041 / 7867-52 oder hesse@bad-toelz.de.

*Um diesen Wert aussagekräftig zu testen, ca. 5 Std. vor der Untersuchung keine Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen. Am besten, Sie kommen nüchtern - hinterher schmeckt das Frühstück doppelt so gut!

2. Oktober: gleich 3 x Grund zum Feiern

Kochen und (aus-)probieren

Offizieller Startschuss vom „Tölzer Veg" im Herbst ist der 2. Oktober. Und da dieser Tag mit dem „Feier"-Tag im VitalZentrum (Ludwigstraße 18 in Bad Tölz) zusammen fällt, haben wir das Eröffnungsfest kurzerhand in unsere neue Küche in die Villa Riesch verlegt und eine Kochspezialistin eingeladen: Bloggerin und Kochbuchautorin Stina Spiegelberg aus dem Schwarzwald. Kochen, probieren und feiern Sie mit!

„Feier"-Tag im VitalZentrum

Es wird Zeit, unser erweitertes VitalZentrum und das attraktive Angebot, das dort fast täglich stattfindet, vorzustellen. Deshalb präsentieren sich am 2. Oktober unsere Partner mit ihrem Programm. Ausführlicher Veranstaltungsflyer (ab Sept.) erhältlich, z.B. in den Tölzer Tourist-Infos oder im Internet.

Herbstzauber - ganz in Weiß

Für die Fans des Brunchs „en blanc" gilt: Kleiden Sie sich ganz in Weiß, bringen Sie einen Picknickkorb mit veganen Leckereien mit und nehmen Sie Platz an den für Sie vorbereiteten Tischen. Wer mitmacht, für den gilt beim Herbstzauber:

Eintritt frei (2.10., 10:00 - 13:00 Uhr).

Große Auftaktveranstaltung

Unser Gast: Stina Spiegelberg

Stina Spiegelberg ist seit acht Jahren Veganerin und hat nur eins im Sinn: genussvolles Kochen und Essen. Ihre Erfahrung und ihre Lust am Experimentieren teilt die Pforzheimerin in ihrem erfolgreichen Blog „veganpassion" und inzwischen vier Kochbüchern - das fünfte über „veg"ionale Gerichte ist gerade in Arbeit.

Am 2. Oktober wird Stina mehrere kleinere Kochworkshops anbieten: einen zur Frühstückszeit, einen zu Mittag und ein kleines Backfest (gerne mit Kindern) am Nachmittag. Weitere Informationen im Programmheft zum „Feier"-Tag im VitalZentrum.

Mit Unterstützung von BKK ProVita

In der Weihnachtsbäckerei ...

Veganer Backworkshop mit Stina Spiegelberg am 3. Oktober

Backen ist die große Leidenschaft der Vegan-Bloggerin aus dem Schwarzwald. Für ihre Buch „Vegan Xmas" zum Beispiel hat Stina mehr als 100 Rezepte für herbstlich-winterliche Knabber- und Leckereien gesammelt. Und ein paar davon sowie viele Tipps und Tricks verrät sie bei unserem Backworkshop. Fröhliches Naschen!

Montag, 3.10. (Feiertag), 14:00 - 16:00 Uhr
VitalZentrum (Küche Villa Riesch)
Kosten: 10.- € (15.- € o.TNK)

Anmeldung bis Mittwoch, 29.9. bei
Romy Hesse (Tourist-Information) unter
08041 / 7867-52 oder hesse@bad-toelz.de

Einführung in die veganen Lebensmittel

Stefan Gritzbach
Inhaber Biodelikat

Was nehme ich anstatt Fleisch und Milchprodukte? Wie finde ich mich in dem reichhaltigen Angebot zurecht? Welche Besonderheiten gibt es? Diese und andere Fragen zu veganen Lebensmitteln beantwortet Ihnen Stefan Gritzbach vom Biomarkt Biodelikat.

Termine dienstags 4.10., 11.10., 18.10., 25.10.
19:00 - 20:00 Uhr - kostenfrei

Biomarkt Biodelikat, Badstraße 4, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041 / 7928581 · www.biodelikat.de

Keine Anmeldung erforderlich, einfach mitmachen!

Vegane Ernährung

Geniale Vitalküche mit dem Mixer

Stefan Gritzbach
Inhaber Biodelikat

In diesem Workshop lernen Sie die erstaunlichen Zubereitungsmöglichkeiten mit einem Hochleistungsmixer und dessen Vorteile kennen. Power-Smoothies, Shakes, Pestos, Aufstriche, Suppen und Desserts sind mit Leichtigkeit und im Handumdrehen gezaubert. Das ist genussvolle, lebendige Vielfalt für den Alltag.

Do. 20.10. - 19:30 - 22:00 Uhr
VitalZentrum (Küche Villa Riesch), Ludwigstr. 18a

Kosten: 8.- € inkl. Verkostung (13.- € o. TNK)

Keine Anmeldung erforderlich, einfach mitmachen!

Kein Fleisch … was nun?

Kochen mit Fleischalternativen

Jens Steudtner
Koch im Biomarkt
Biodelikat

Der Geschmack zählt und entscheidet über gelungene Rezepturen ohne den Einsatz von tierischen Produkten. Die vegane Küche hält hier raffinierte Alternativen bereit, sei es aus Tofu, Seitan oder anderen Rohstoffen. Dass diese keineswegs nur „Ersatz" sind, sondern Zutat zu einer abwechslungsreichen, proteinreichen Ernährung, wollen wir an diesem Abend gemeinsam entdecken.

Wenn vorhanden, bitte Schürze mitbringen.

Koch-Neulinge sind herzlich willkommen!

Do. 27.10. - 19:30 - 22:00 Uhr
VitalZentrum (Küche Villa Riesch), Ludwigstr. 18a

Kosten: 13,- € inkl. Essen u. Getränke (18.- € o. TNK)

Keine Anmeldung erforderlich, einfach mitmachen!

Das Inhaber-Team von Biodelikat.

Infos à la carte

Dr. Annette Nagel
Ernährungswissen-
schaftlerin

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!

Vegane Ernährung - Verlust oder Gewinn?

Vegane Ernährung - moralisch , aber ungesund? Wir schauen uns die Fakten an und stellen dann gemeinsam Smoothie & Aufstriche her.

Montag, 3.10. (Feiertag)

Vegan - trotz Fulltime-Job?

Mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität frisch und genussreich kochen können – und am nächsten Tag noch etwas zur Arbeit mitnehmen. Beim Thema Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente machen wir Smoothies & Salate.

Montag, 10.10.

Veganes aus dem Supermarkt

Wie schneiden Fertigprodukte gegenüber frisch zubereiteten Lebensmitteln ab? Wir machen einen Produkte-Check - bei der Zubereitung von Winter-Suppe und Plätzchen.

Montag, 17.10.

Fortsetzung nächste Seite

Vegane Ernährung

Fortsetzung: Infos à la carte

Vegane Weihnachten … mit nicht-veganen Gästen

Dr. Annette Nagel
Ernährungswissen-
schaftlerin

Festliche Rezepte, die auch Nicht-Veganer überzeugen und unseren Körper mit allem versorgen, was er braucht. Tipps, wie man als Veganer mit den täglichen Vorurteilen umgeht, inklusive. Das Ganze zu herbstlich-vorweihnachtlichen Schmankerln.

Montag, 24.10.

jeweils 19:00 - 21:00 Uhr
VitalZentrum (Küche Villa Riesch), Ludwigstr. 18a

Kosten: 10.- € inkl. Essen (15.- € o. TNK)

Anmeldung (bis zwei Tage vor Termin) unter
Tel. 0151-12606877 oder annette.nagel@bareso.eu.

Backen ohne Backofen

Szesana Schreibauer
Inhaberin des
Café im Süden

„Mitmachen und naschen" ist das Motto dieses vergnüglichen Workshops. Lernen Sie die Spezialitäten des „Café im Süden" kennen: Avocadotorten. Ob mit Schokolade oder Limette - mit diesem tierbestandteil-freien Naschwerk werden Sie auch Nicht-Veganer überzeugen. Und da es sich um Rohkost handelt, sind diese Leckereien auch wahre Vitaminbomben und deshalb supergesund.

Sa. 29.10., 16:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 5.- € (ohne TNK 10.- €)

Café im Süden, Rathausgasse 4, 83646 Bad Tölz
Tel. 08041 / 7935174, www.cafeimsueden.de

Mit Genuss die Lebenskraft stärken

Wärmende Küche nach den „Fünf Elementen“

Marion Marski, Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin

Lauch im Winter, ein wärmender Gewürztee oder lieber eine Kürbissuppe? Die richtige Auswahl der Lebensmittel und ihre Zubereitung bilden die Basis für eine ausgewogene und gesunderhaltende Ernährung. Die „Ernährung nach den Fünf Elementen“, die auf dem Erfahrungsschatz der chinesischen Medizin beruht, bietet die Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden zu fördern und damit die Gesundheit – und das mit Genuss, abwechslungsreich und mit regionalen, saisonalen und biologischen Zutaten.

Wir beschäftigen uns zuerst kurz mit den Grundlagen und dann werden wir diese ganz praktisch beim gemeinsamen Kochen ausprobieren.

In Kooperation mit Eva's Paradiesgarten (Waakirchen), die diesen Workshop mit regionalen, saisonalen und biologischen Produkten versorgt.

Sa. 22.10., 18:00 - 21:00 Uhr
VitalZentrum (Küche Villa Riesch), Ludwigstr. 18a

Kosten: 20.- €, (o. TNK 25.- €)

Anmeldung: bis Donnerstag Tel.: 08041/ 8089818
praxis-innenraum@online.de
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen

Vegane Ernährung

Yoga und die Kunst des veganen Kochens

mit Kelli Roberts (USA) und Kathrin Purmann

Kelli Roberts
Kochexpertin

Kelli ist eine wahre Künstlerin der veganen Küche. Ihre Gerichte sind ausgewogen und gesund: eine wahre Wohltat für den Körper. Die Leichtigkeit, mit der Kelli ihre Kochkunst vermittelt, motiviert und macht Spaß. Die Kombination mit Yoga-Einheiten von und mit Kathrin Purmann ergibt das perfekte Wochenende rund um einen bewussten und ausgewogenen Lebensstil.

Kelli Roberts ist seit 14 Jahren Veganerin und bereitet seit mehr als 10 Jahren die Mahlzeiten im TriYoga® Ashram (USA) zu. Universitäts-Abschluss in pflanzenbasierter Ernährung und geprüfte ganzheitlich-ausgerichtete Gesundheitsberaterin (www.kellisvegankitchen.com).

Kathrin Purmann,
Yoga-Lehrerin

Kathrin Purmann erfährt seit mehr als fünf Jahren die positive Wirkung von Yoga und veganem Essen. Zertifizierte TriYoga®-Lehrerin bis Level 2 und Inhaberin des TriYoga® Centers Bad Tölz.

Freitag, 14.10.

09:00 - 10:30	Yoga	20.- €
11:00 - 14:00	5-Gänge-Menü	59.- €
15:00 - 17:00	Einfache, schnelle Familiengerichte	39.- €
18:00 - 20:00	Infos zu veganer Ernährung: Fragen an die Expertin	kostenlos

Samstag, 15.10.

09:00 -10:30	Yoga	20.- €
11:00 - 13:00	Ab in den Mixer - schnelle Köstlichkeiten (süß und herzhaft)	39.- €
13:30 -15:30	Veganen Käse selber machen	39.- €
16:00 - 18:00	Party time - Appetizers and Buffet	39.- €

Sonntag, 16.10.

09:00 - 10:30	Yoga	20.- €
11:00 - 14:00	Sushi	59.- €
14:30 - 17:30	Veganes Backen - so gelingt´s	59.- €

Die Kurse sind englischsprachig mit dt. Übersetzung.

Bei Buchung gesamter Tag: Yoga kostenlos. Mit TNK kostenloses E-Kochbuch „Blend it up“ von Kelli Roberts mit 54 Rezepten und einem 3-Tage-Saft-Fasten.

Yogaeinheiten: TriYoga® Center Bad Tölz
Kochworkshops: VitalZentrum (Küche Villa Riesch), Ludwigstr. 18a

Anmeldung: TriYoga® Center Bad Tölz , Weidenstr.7,
83674 Gaißach, Tel.: 08041 / 795 673 · www.yoga-bad-tölz.de

Anmeldeschluss Yoga/Kochevent: 12.10.2016

VEGANE PRODUKTE ZUM AUSPROBIEREN

Kräuter – Erlebnis – Zentrum e.V.
KRÄUTERPÄDAGOGE®

Bad Tölz
Ludwigstraße 5
Telefon:
015157687597

VEGANER BRUNCH STAMMTISCH

einzigartige Vielfalt kennenlernen
Erfahrungsaustausch
Rezepte und Tipps

RAFFINIERT - REGIONAL
FRISCH AUS DEN TÖLZER GÄRTEN

nur mit Anmeldung :
Sonntag`s von 11.00 -14.00 UHR

09. Oktober 2016
16. Oktober 2016
23. Oktober 2016
30. Oktober 2016

tägliche Infos bei Facebook :
kraeutererlebniszentrumevbadtoelz

Schluss mit der Zettelwirtschaft

Wir wollen es Ihnen leichter machen: In unserem herausnehmbaren Innenteil finden Sie, wie immer, einen Überblick über das gesamte **„Tölzer Veg"- Programm**. Damit Sie keine Ihrer Wunsch-Veranstaltungen verpassen!

Auf der Rückseite (S. 20) haben wir die Teilnehmerkarte integriert. Diese berechtigt Sie zur vergünstigten Inanspruchnahme unseres veganen Angebots. Einfach diesen Innenteil **heraustrennen** und immer dabei haben!

Achtung! Kurzfristige **Programmänderungen** lassen sich manchmal nicht vermeiden. Diese finden Sie auf der „Tölzer Veg"-Seite bei Facebook oder unserer Homepage.

Die Teilnehmerkarte

Lassen Sie sich beim Bezahlen einen Stempel oder eine Unterschrift mit Datum geben. Auch beim Einkauf oder Verzehr bei unseren Gastro-Partnern können Sie sich einen Stempel geben lassen.

Bei zehn Stempeln nehmen Sie an unserem attraktiven **Gewinnspiel** teil. Sie können die vollständig ausgefüllte(n) Teilnehmerkarte(n) bei allen Partnern, bei den Tourist-Informationen am Max-Höfler-Platz und in der Marktstraße sowie bei jeder Veranstaltung abgeben.

Unser Gewinnspiel

Bei unseren veganen Wochen gewinnt nicht nur Ihre Gesundheit. Für regelmäßige Teilnahme an Programm und Angebot des „Tölzer Vegs" gibt es einige attraktive Preise von zum Teil beträchtlichem Wert, u.a. „Tölzer"-Wertkarten und vegane Kochbücher.

Die Verlosung findet nach Beendigung des „Tölzer Vegs" in der 44. KW statt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Viel Glück!

So. 02.10.	09:00	**Eingangsuntersuchung** - VitalZentrum	S. 07
	10:00	**Auftakt-Fest mit Kochevents** - VitalZentrum	S. 08
	10:00	**Brunch „en blanc"** - Herbstzauber	S. 08
Mo. 03.10.	14:00	**Workshop Weihnachtsbäckerei** - VitalZentrum	S. 09
	19:00	**Infos à la carte** - VitalZentrum	S. 12
Di. 04.10.	16:30	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	18:00	**Qigong** (ohne Vorkenntnisse) - Praxis „Innenraum"	S. 26
	19:00	**Einführung vegane Lebensmittel** - Biodelikat	S. 10
Mi. 05.10.	09:00	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	19:00	**Themensprechstunde „Vegan pro u. contra"** VitalZentrum	S. 30
Do. 06.10.	09:00	**Therme Bad Wörishofen** - Bäderbus Vichyplatz	S. 32
	10:00	**Looplife** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	16:15	**Progr. Muskelentspannung** - VitalZentrum	S. 26
	18:00	**YogaLife** - TriYoga Center	S. 27
Fr. 07.10.	10:00	**Pilates** - Sportstudio Hirsch	S. 25
	15:00	**Kräuterwanderung** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 22
	18:00	**„Veg"ional kochen mit Kräutern** - VitalZentrum	S. 23
Sa. 08.10.	10:00	**Pilgerwandern** - Treffpunkt Kurhaus	S. 28
So. 09.10.	11:00	**Veganer Brunch** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 16
Mo. 10.10.	10:00	**Rückenfit** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	18:00	**MBSR-Einführung** - VitalZentrum	S. 26
	19:00	**Infos à la carte** - VitalZentrum	S. 12
Di. 11.10.	16:30	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	18:00	**Qigong** (ohne Vorkenntnisse) - Praxis „Innenraum"	S. 26
	19:00	**Einführung vegane Lebensmittel** - Biodelikat	S. 10
Mi. 12.10.	09:00	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	18:00	**Gesund durch d. Winter** (Vortr.) - Pr. „Innenraum"	S. 31
	19:00	**Feldenkrais** - VitalZentrum	S. 27
Do. 13.10.	09:00	**Therme Bad Wörishofen** - Bäderbus Vichyplatz	S. 32
	10:00	**Looplife** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	16:15	**Progr. Muskelentspannung** - VitalZentrum	S. 26
	18:00	**YogaLife** - TriYoga Center	S. 27
Fr. 14.10.	09:00	**Yoga und die Kunst des veganen Kochens** VitalZentrum / YogaLife	S. 15
	10:00	**Pilates** - Sportstudio Hirsch	S. 25
	15:00	**Kräuterwanderung** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 22
Sa. 15.10.	09:00	**Yoga und die Kunst des veganen Kochens** VitalZentrum / YogaLife	S. 15
	16:00	**Natürliche Hautpflege** - Praxis Hautnah	S. 29
So. 16.10.	09:00	**Yoga und die Kunst des veganen Kochens** VitalZentrum / YogaLife	S. 15
	11:00	**Veganer Brunch** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 16
Mo. 17.10.	10:00	**Rückenfit** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	19:00	**Infos à la carte** - VitalZentrum	S. 12
Di. 18.10.	16:30	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	18:00	**Qigong** (ohne Vorkenntnisse) - Praxis „Innenraum"	S. 26
	19:00	**Einführung vegane Lebensmittel** - Biodelikat	S. 10
Mi. 19.10.	09:00	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	19:00	**Themensprechstd. „Wechseljahre"** - VitalZentrum	S. 30
Do. 20.10.	09:00	**Therme Bad Wörishofen** - Bäderbus Vichyplatz	S. 32
	10:00	**Looplife** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	16:15	**Progr. Muskelentspannung** - VitalZentrum	S. 26
	18:00	**YogaLife** - TriYoga Center	S. 27
	19:30	**Workshop Vitalküche & Mixer** - VitalZentrum	S. 11
Fr. 21.10.	10:00	**Pilates** - Sportstudio Hirsch	S. 25
	15:00	**Kräuterwanderung** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 22
Sa. 22.10.	18:00	**Kochworkshop 5 Elemente** - VitalZentrum	S. 14
So. 23.10.	11:00	**Veganer Brunch** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 16
Mo. 24.10.	10:00	**Rückenfit** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	19:00	**Infos à la carte** - VitalZentrum	S. 13
Di. 25.10.	16:30	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	18:00	**Qigong** (ohne Vorkenntnisse) - Praxis „Innenraum"	S. 26
	19:00	**Einführung vegane Lebensmittel** - Biodelikat	S. 10
Mi. 26.10.	09:00	**Bauch Beine Po** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	18:00	**Naturheilkundl. Notfallapotheke** (Vortrag) Praxis „Innenraum"	S. 31
Do. 27.10.	09:00	**Therme Bad Wörishofen** - Bäderbus Vichyplatz	S. 32
	10:00	**Looplife** - Sportstudio Hirsch	S. 24
	16:15	**Progr. Muskelentspannung** - VitalZentrum	S. 26
	18:00	**YogaLife** - TriYoga Center	S. 27
	19:30	**Kochen mit Fleischersatz** - VitalZentrum	S. 11
Fr. 28.10.	10:00	**Pilates** - Sportstudio Hirsch	S. 25
	15:00	**Kräuterwanderung** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 22
	19:00	**Abschluss-Kochfest** - VitalZentrum	S. 21
Sa. 29.10.	16:00	**Vegane Torten** - Cafè im Süden	S. 13
So. 30.10.	09:00	**med. Abschlussuntersuchung** - VitalZentrum	S. 07
	11:00	**Veganer Brunch** - Kräuter-Erlebnis-Zentrum	S. 16

Tölzer Veg 2016

Lassen Sie sich beim Bezahlen einen Stempel oder eine Unterschrift mit Datum geben. Auch beim Einkauf oder Verzehr bei unseren Gastro-Partnern können Sie sich einen Stempel geben lassen.

Name Vorname

Straße / Hs.-Nr.

PLZ Ort

E-Mail / Telefon

☐ JA - ich möchte per Newsletter über Neues vom „Tölzer Veg" informiert werden (max. 6 im Jahr).

Mit zehn Stempeln können Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen. Einfach ausgefüllte Seite abgeben - Infos siehe Seite 17.

Kochfest - Sie sind der Chef!

Am Ende des „Tölzer Vegs" wollen wir das Zepter an unsere Teilnehmer übergeben: Wir treffen uns zum gemeinsamen kochen - nach Ihren Ideen.

Jeder bringt sein Lieblingsrezept und die Zutaten mit, gekocht wird gemeinsam und am Ende sitzen wir zusammen an der großen Tafel - jeder kann bei jedem probieren. Nicht-alkoholische Getränke sind vorhanden. Und wer möchte, kann „sein" Rezept ausgedruckt mitbringen und den anderen Teilnehmern zur Verfügung stellen.

Fr., 28.10., 19:00 - 22:00 Uhr

VitalZentrum Bad Tölz (Küche Villa Riesch), Ludwigstr. 18a
Kosten: für Köche kostenfrei; „Mitesser" zahlen 5.- Euro (kommen in Form von veganem Wein und anderen Leckereien auf den Tisch)

Keine Anmeldung, einfach vorbei kommen.

Rezept von Karsten, Teilnehmer beim Kochfest 2015 (ehem. Kochbattle):

„Rollgersten Sushi"

Zutaten:
250 g Rollgerste, 800 ml Gemüsebrühe, 4 EL Reisessig (oder ein anderer heller Essig), 1 EL helle Sojasauce, Salz, Nori-Algen-Blätter, Karotte, Gurke, Avocado

Zubereitung

Gerste waschen (bis das Wasser klar ist) und in der Gemüsebrühe ca. 40 Minuten weichkochen (bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist) • in Schüssel geben, mit Salz, heller Sojasauce und Essig abschmecken, abkühlen lassen
• für den Kern Karotte, Gurke und Avocado in Stifte schneiden (Karotte blanchieren) • 1 Nori-Blatt auf eine Bambusmatte legen (oder mit Plastikfolie ausgelegtes Küchentuch), ca. 1cm dick mit der Gerste belegen, dabei am oberen Rand ca. 2 cm des Nori-Blattes frei lassen • in die Mitte des Blattes die Gemüsestifte als Kern legen • das Blatt von unten her aufrollen und die Rolle etwas zusammenpressen • kaltstellen, aufschneiden und mit Wasabi und Sojasauce servieren. Fertig!

Kräuterwanderung mit veganen Schmankerln

Inge Bock
Kräuterpädagogin

Kräuterpädagogin und Naturcoach Inge Bock gibt Ihnen faszinierende Einblicke in die Natur. Unter ihrer fachkundigen Anleitung lernen Sie, wie und wo man selbst im Herbst noch Wildkräuter findet und wie man sie zubereitet.

Gehen Sie in der Gruppe raus auf die Wiese und verarbeiten Sie ihre Ausbeute anschließend. Bei schönem Wetter: Picknick.

Termine: jeweils freitags 15:00 - 18:00 Uhr

7.10. Wie mache ich mein eigenes Kräutersalz (mit Workshop)

14.10. Vegane Brotaufstriche

21.10. Wasser, Salz und Kräuterkraft

28.10 Beeren und Wintertee

Treffpunkt: Kräuter-Erlebnis-Zentrum e.V., Ludwigstr. 5, Bad Tölz

Kosten: 15.- € (ohne TNK 20,- €)

Anmeldung (bis Mittwoch) unter 0152 - 36374509 oder ingebock@freenet.de.

Vegane Ernährung

„Veg"ional kochen mit Wildkräutern

Inge Bock
Kräuterpädagogin

Kochen, was in der Natur wächst, ist das Gesündeste, was man tun kann - für den eigenen Körper und auch für die Umwelt. Zu Beginn gehen wir auf eine kurze Kräuterführung mit Kräuterpädagogin und Naturcoach Inge Bock. Im Anschluss bereiten wir gemeinsam ein herbstliches 3-Gänge Menü (Vor-, Haupt und Nachspeise) „à la saison" und „made in bavaria" zu. Wissen um die Kraft der Natur gibt es gratis dazu...

Fr. 07.10., 18:00 - 22:00 Uhr
VitalZentrum Bad Tölz (Küche Villa Riesch), Ludwigstr. 18a

Kosten: 25.- € (ohne TK 30.- €) inkl. Essen und alkoholfreie Getränke

Anmeldung (bis Mittwoch) unter 0152 - 36374509 oder ingebock@freenet.de

Höchstteilnehmer: 12 Personen

Fitness beginnt im Kopf

Charly Hirsch u. Martin Litvan Inahber

Wer sich nicht nur gesund ernähren, sondern auch Pfunde loswerden und das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme senken will, der braucht ausreichende Bewegung. Das Sportstudio Hirsch bietet ein umfangreiches Programm unter www.sportstudiohirsch.de. „Tölzer Veg"-Teilnehmer können das **gesamte Trainingsprogramm** sowie die **Geräte** des Sport Studio Hirsch nutzen, **Sauna** inklusive.

Die folgenden Kurse sind Beispiele aus dem Fitness-Bereich:

montags **Rückenfit** 10:00 - 11:00 Uhr (außer 03.10.)
Übungen für den gesamten Bewegungsapparat mit Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der persönlichen Schwachstellen. Für jedes Alter geeignet.

dienstags **BBP Bauch Beine Po** 16:30 - 17:30 Uhr
Leichte Koordinationsübungen im Warm up, nachfolgend effektive Übungen für unseren Bauch, die Beine und den Po - ein ideales Training für unliebsame „Problemzonen".

mittwochs **BBP Bauch Beine Po** 09:00 - 10:00 Uhr
Beschreibung s. dienstags

donnerstags **Looplife** 10:00 - 11:00 Uhr
Übungen mit Loops (Schlingen) aktivieren die Tiefenmuskulatur gezielt und sehr effektiv. Dadurch werden die innere und äußere Balance sowie die Kraft verbessert. Für Einsteiger geeignet.

Fortsetzung nächste Seite

Bewegung und Fitness

Fortsetzung: Fitness beginnt im Kopf

freitags **Pilates** 10:00 – 11:00 Uhr
Mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule gestärkt und geformt. Dadurch trägt Pilates zur Haltungsverbesserung bei, aktiviert den Stoffwechsel, erhöht die Konzentration und trägt zur inneren Ruhe bei.

Bockschützstraße 14, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 77400 · www.sportstudio-hirsch.de

Kosten pro Kurs: 10.- € (ohne TNK 15.- €)

Für komplette Studionutzung (Gruppen, Geräte, Sauna):

Einzeltermin	15.- €*
3er Karte	40.- €*
5er Karte	60.- €*

*Sonderpreise „Tölzer Veg". Ohne TNK gelten die normalen Studiopreise.

Tiefenmuskelentspannung n. Jacobsen

Maren Merklinger
Trainerin

Haben Sie häufig Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Unruhezustände? Mit der Progressiven Muskelentspannung, also der bewussten An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, erreicht man einen Zustand tiefer Entspannung.

donnerstags 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.
16:15 - 17:00 Uhr, kostenfrei
VitalZentrum (Villa Höfler), Ludwigstr. 18a, Bad Tölz,
Tel.: 08041 / 7934884

Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit

Florian Wiedemann,
Dipl. Sportwiss.
u. MBSR-Lehrer

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction - 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.

Einführung mit praktischen Übungen
Mo. 10.10. 18:00 - 19:00 Uhr, kostenfrei
VitalZentrum (Villa Höfler), Ludwigstr. 18a, Bad Tölz

In der Ruhe liegt die Kraft - Qigong zum Kennenlernen

Marion Marski,
Heilpraktikerin und
Qigong-Lehrerin

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

dienstags: 04.10., 11.10., 18.10., 25.10.,
18:00 - 19:00 Uhr - Praxis „Innenraum",
Vichyplatz 1 (Rgb.), Bad Tölz
Kosten: 5.- € (ohne TNK 10.- €)

Entspannung pur

TriYoga - Yoga (nicht nur) für Einsteiger

Kathrin Purmann,
Yoga-Lehrerin

TriYoga hebt sich insbesondere durch die fließenden, rhythmischen Bewegungen und Übergänge von anderen Yogarichtungen ab. Die einzigartige Kombination aus dynamischen und gehaltenen Positionen (Asanas) ermöglicht es, systematisch Kraft und Flexibilität aufzubauen und gleichzeitig Körper und Geist zu entspannen.

Do. 06.10., 13.10., 20.10., 27.10. 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 5.- € (ohne TNK 10.- €)

Anmeldung erbeten: TriYoga® Center Bad Tölz ,
Weidenstr.7, 83674 Gaißach, Tel.: 08041 / 795 673
www.yoga-bad-tölz.de

Achtung: Das TriYoga® Center Bad Tölz ist nach Gaißach umgezogen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln (BOB, RVO) erreichbar.

Feldenkrais – Bewegen mit Gefühl

Ingo Herbst,
Feldenkraislehrer,
Physiotherapeut

Feldenkrais ist eine ganz eigene Methode, mit keiner anderen Art des Körpertrainings vergleichbar. Lernen Sie, Ihre gewohnten Bewegungsweisen zu erkennen, probieren Sie neue Handlungsmöglichkeiten aus und entdecken so, was alles an Ungenutztem in Ihnen steckt und wie dies Ihr Leben bereichern kann.

Mi. 12.10. - 19:00 - 20:30 Uhr
VitalZentrum Bad Tölz (Villa Höfler), Ludwigstr. 18a

Kosten: 10.- € (ohne TNK 15.- €)

Tel.: 089 / 228 024 64 · info@herbstkrais.de
Keine Anmeldung erforderlich, einfach mitmachen!

Spirituelle Pilgerwanderung auf bayerischen Traumpfaden

Irmgard Martin
zertifizierte
Pilgerbegleiterin

Neue Wege erweitern unseren Horizont und sensibilisieren uns für das Wesentliche im Leben. In der Achtsamkeit des bewussten Gehens werden Herz und Sinne empfänglich für die Wunder der Natur. Es ist der bewusste Weg zum eigenen Selbst. Wer dem Ruf seiner Sehnsucht folgen will, ist herzlich willkommen.

Der Weg führt uns durch die sanfte Hügellandschaft des Tölzer Alpenvorlandes, an der Dachshöhle vorbei zur Pestkapelle nach Wackersberg. Nach einer Einkehr Rückweg durch die Isarauen.

Individuelle Impulse, kleine Übungen und Schweigeeinheiten sind wertvolle Begleiter auf unserem Weg.

Gesamtlänge: ca. 13 km, Gehzeit: ca. 4 – 5 Std. (meist bequeme Wege mit wunderbarem Fernblick, halb sonnig, halb schattig, leichte An- und Abstiege, schmale Pfade zu den Isarauen.

Sa. 08.10. 2016 Treffpunkt: um 10:00 Uhr am Kurhaus (Eingang), Ludwigstr. 25.

Kondition: normal, bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk empfohlen

Teilnahme Gebühr: 10,-€ (ohne TNK 15.- Euro)

Weitere Informationen und **Anmeldung** unter
Tel. 08041-7963452 oder
e-mail: info@spirituelle-pilgerbegleitung.de

www.spirituelle-pilgerbegleitung.de

Entspannung ... und mehr

Gesunde und natürliche Hautpflege

Alexandra Greß
Fachkosmetikerin
und Visagistin

Neue Konzepte, wie die Haut auf natürliche Weise gepflegt und gesund erhalten 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. Denn nur gesunde Haut strahlt und fühlt sich samtig und glatt an.

Sa. 15.10., 16:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 15.- € (ohne TNK 20.-€)

Anmeldung erbeten: Hautnah Hindenburgstr. 9, Bad Tölz · Tel .: 08041 / 793 533 2 · Mobil: 0157 / 803 373 22
info@hautnah-ag.de · www.hautnah-ag.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® I Westring 15 | 40721 Hilden
Tel. 02103-2537273 | Fax 02103-2537275
info@smilefood.de

www.smilefood.de

Themensprechstunde

Mit Sensibilität und zum Teil einfachen Techniken zu lernen, wie man seine Gesundheit erhalten kann – darum geht es bei den regelmäßigen „Themen-Sprechstunden Lebensstil" im VitalZentrum Bad Tölz.

Vegan – zwischen Lifestyle und Ernährungsbewusstsein

Pia Fuhrmann, Ernährungsreferentin

Was ist eigentlich Veganismus und wo kommt er her? Was bedeuten die verschiedenen Ernährungsstile für Gesellschaft und Umwelt? Welche Gründe sprechen für und gegen eine Lebensweise ohne tierische Bestandteile – und worauf muss ich achten, wenn ich meinem Körper etwas Gutes tun will?

Mi. 05.10. - 19:00 - 20:00 Uhr, kostenfrei
VitalZentrum (Villa Höfler), Ludwigstr. 18a

Wechseljahre – vom Umbruch zum Aufbruch

Petra Hentsch, Heilprakt. f. Psychotherapie

Wechseljahre sind Wandeljahre. Eine Zeit voller Veränderungen bei Frau und Mann – äußerlich und innerlich. Viele Menschen verändern ihren Lebensstil, achten vielleicht mehr auf Gesundheit und Ernährung. Wofür sind die Wechseljahre gut und worauf machen Sie uns den Blick frei? Wie gehe ich mit diesen Veränderungen um?

Mi. 19.10. - 19:00 - 20:00 Uhr, kostenfrei
VitalZentrum (Villa Höfler), Ludwigstr. 18a

Vorträge

Gesund durch den Winter

Marion Marski, Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin

Die kalte Jahreszeit ist eine besondere Herausforderung für unser Immunsystem und damit für die Gesundheit. Mit verschiedenen Möglichkeiten der Naturheilkunde wie der Homöopathie, den Schüssler-Salzen und durch eine entsprechende Ernährung kann man viel für sich und seinen Körper tun, um gut und möglichst gesund durch den Winter zu kommen. Der Vortrag vermittelt Tipps und Hilfen zur Vorbeugung und für die eigene Hausapotheke.

Mi. 12.10. 18:00 - 19:30 Uhr, kostenfrei
Praxis „Innenraum", Vichyplatz 1 (Rgb.), Bad Tölz

Die naturheilkundliche Notfallapotheke

Wer kennt sie nicht: die kleinen, alltäglichen Notfälle, in denen schnelle Hilfe gebraucht wird. Aber welches homöopathische Mittel hilft bei Insektenstichen oder kleinen Verletzungen? Bekannt sind auch die Notfalltropfen der Bach-Blüten: Wie genau wirken sie eigentlich? Und welche Schüssler-Salze sind da sinnvoll? In dem Vortrag bekommen Sie einen Überblick und Tipps für Ihre persönliche Notfallapotheke.

Mi. 26.10. 18:00 - 19:00 Uhr, kostenfrei
Praxis „Innenraum", Vichyplatz 1 (Rgb.), Bad Tölz

Nehmen Sie sich Zeit für sich

Auf dieser Doppelseite finden Sie ein paar Ideen, wie Sie den „Tölzer Veg" noch entspannender gestalten können – für Ihre ganz persönliche „vegane Auszeit"!

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

Abfahrt: 9:00 Uhr am Vichyplatz

Anmeldung / Kartenvorverkauf: Reisebüro Schöfmann Ludwigstraße 10, 83646 Bad Tölz, Tel.: 08041 3605, www.reisebuero-schoefmann.de (Anmeldeschluss: Mittwochmittag)

Kosten: 26,- € (ohne TNK 35,- €)

HOAMAT Bad & Sauna

Bad Becken 12,5m x 25,0m | Sprungturm 3m u.1m | Kinderrutsche

Sauna Kneip-/Tauchbecken | Dampfbad | Infrarotkabine
Aromasauna | Heusauna | Kelosauna

2,00 € Ermäßigung mit der „Tölzer-Veg" Teilnehmerkarte

Stadtwerke Bad Tölz

Am Sportpark 1 | 83646 Bad Tölz | T. 08041 797-206 | www.toelzer-freizeit.de

Auszeit für Körper und Seele

Gönnen Sie sich Wellness pur

In Zusammenarbeit mit der Villa Bellaria haben wir für Sie einige attraktive und wohltuende Angebote zusammengestellt. Die Produkte sind vegan und aus Oberbayern.

Villa Bellaria Beauty & Wellness Hotel

Alpenrausch Rückenmassage - Pure Wohltat für Haut und Seele - mit enstpannendem Hautöl
20 Minuten 29.00 €

Alpenrausch Zeremonie „Sprudelnde Energie spüren"
Gesichtsbehandlung zur Verfeinerung der Hautstruktur und der Zufuhr von Feuchtigkeit
90 Minuten 89.00 €

Alpenrausch „Körper in Vollendung"
Körperbehandlung mit Peeling, Kräuterpackung im Soft-Pack und Ölung mit einer Komposition aus 5 alpinen Ölen
90 Minuten 95.00 €

Termine nach Absprache
Villa Bellaria, Frau Martina Steinberger
Ludwigstraße 22, Bad Tölz
Tel.: 08041 / 800 80 · www.villa-bellaria.de

Kunden mit Teilnehmerkarte erhalten zusätzlich ein Probenpaket veganer Kosmetika

Gute Nachricht für alle, die nicht immer selber kochen wollen oder unsere veganen Urlaubsgäste: Zahlreiche Gastronomiebetriebe in und um Bad Tölz bieten während der veganen Wochen – neben ihrer herkömmlichen Menüauswahl – auch Speisen ohne tierische Bestandteile an (für vegane Gruppen empfiehlt sich eine Anmeldung).

Gegen Vorlage der Teilnehmerkarte haben einige Gastronomen noch ein kleines Schmankerl für Sie reserviert. Achten Sie auf das kleine, grüne Logo mit dem „V".

Alpenbiomarkt
Sachsenkamer Str. 3, Bad Tölz
Tel.: 08041 / 7964721
www.alpenbiomarkt.de
Mittagstisch: Mo - Fr 12:30 - 14:30 Uhr

Binderbräu
Ludwigstr. 12, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 2609
www.toelzer-binderbraeu.de
Di - So 10:00 - 23:00 Uhr
Warme Küche 11:30 - 21:30 Uhr
Mo Ruhetag!

Biodelikat
Badstr. 4, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 7928581
www.biodelikat.de
Mittagstisch: täglich 12:00 - ca. 14:00 Uhr

Café im Süden
Rathausgasse 4, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 7935174
www.cafeimsueden.de
Mo - Fr 10:00 - 18:00 Uhr
Sa & So 10:00 - 16:00 Uhr

Crêpes Home
Hindenburgstr. 2, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 79 64 222
www.crepeshome.de
Mo - Sa 11.30 - 19.00
Mi 11.30 - 15.30
So 12.30 - 19.00

Hier können Sie vegan essen gehen

Hirschbachstüberl
Karwendelstr. 50, 83661 Lenggries
Tel.: 08042 / 8312
www.hirschbachstueberl.de
Di - Sa 16:30 - 23:00 Uhr
Sonn- u. Feiertage: 15:00 - 23:00 Uhr
Mo Ruhetag!

Kolberbräu
Marktstr. 29, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 76880
www.kolberbraeu.de
tägl. 7:30 - 23:00 Uhr

Kurhaus Bad Tölz
Ludwigstraße 25, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 8089345
www.kurhaus-badtoelz.com
Mi - Fr 17:00 - 22:00 Uhr
Sa & So 11:00 - 22:00 Uhr

Papa´s Kesselhaus
Krankenhausstr. 37, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 802526
www.kesselhaus-madhouse.de
tägl. ab 10:00 Uhr

Rendezvous der Genüsse (Café)
Amortplatz 1, 83646 Bad Tölz
Tel: 08041/7933100
www.rendezvous-der-genuesse.de
Mo - Fr 09:00 - 18:00 Uhr
Sa 09:00 - 14:00 Uhr

RimTung
Salzstr. 4, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 7919644
www.rimtung.de
Mo - Sa 11:30 - 22:00 Uhr
So 17:00 - 22:00 Uhr

Fortsetzung nächste Seite

Weitere Informationen

Trattoria al Ponte
Lenggrieserstrasse 5, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 7960499
www.trattoria-alponte.de

Mo - So 11:30 - 14:30
Mo - So 17:30 - 23:00

Forellenhof Walgerfranz
Bairawieser Str. 43, 83646 Bad Tölz
Tel.: 08041 / 9665
www.forellenhof-walgerfranz.de

Mo, Di 11:00 - 23:00
Do - So 11:00 - 23:00

Bonus auf Teilnehmerkarte
1 Kugel veganes Eis - gratis!

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

Der „Tölzer Veg" geht weiter

Auch 2017 werden wir dem Konzept der „veganen Auszeit" treu bleiben und Ihnen das inzwischen bewährte, umfangreiche Programm bereitstellen.

Termine Frühjahr: 23. April bis 21. Mai
Termine Herbst: 1. bis 29. Oktober

Tölzer Veg

Verantwortlich für den „Tölzer Veg"
Referat für Stadtmarketing,
Tourismus- und Wirtschaftsförderung
Projektleitung: Gabi Peters
peters@bad-toelz.de
Max-Höfler-Platz 1
83646 Bad Tölz
Tel: +49 8041 / 7867 32

BAD TÖLZ
Freude am Leben

Impressum

Herausgeber	Referat für Stadtmarketing, Tourismus- und Wirtschaftsförderung Max-Höfler-Platz 1 83646 Bad Tölz
Gestaltung	Design & New Media Peter-Freisl-Str. 8 · Bad Tölz Tel. 08041 / 77150 · www.design-new-media.de
Bildnachweise	Archiv der Tourist-Information Bad Tölz Design New Media, Fotolia Bildagentur Partnerbetriebe

Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten
Stand: August 2016

Nur
15,5 %
Beitrag

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

BKK ProVita

Die Kasse fürs Leben.