



KREIS  
BILDUNGS  
WERK

BAD TÖLZ  
WOLFRATSHAUSEN

# Gesundheit erhalten

Foto von Vlada Karpovitch | www.dpexels.com

Angebote für einen gesunden Körper und einen gestärkten Geist.

Januar bis Juli 2023

## — „Meditatives Malen: Heute schon zentangled?“

ab Di 14.02.2023 | 10.00 > 12.00 | VA 27739 | Workshop

07.03.2023, 14.04.2023, 09.05.2023

Pause & Entspannung nötig? Dann bist du in hier genau richtig! Nach ein paar kreativen & meditativen Aufwärmübungen erschaffen wir im Zentangle-Stil Kunstwerke - alles ganz locker und in deinem Rhythmus.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, sei einfach offen für den Prozess.

**Leitung:** Melanie Eben

**Anmeldung:** Anmeldung: kontakt@sonnenscheinatelier.de oder per Handy: 0157-38772041

**Gebühr Energieausgleich inkl. Material:** € 44,00 | 4 Treffen

**Ort:** Lenggries, Mela's Sonnenscheinatelier, Urtlmühlweg 12a

## — Yin Yoga gegen Winterblues

Do 23.02.2023 | 19.00 > 20.30 | VA 27441 | Kurs

Dieses Yin Yoga Special bietet im Winter eine besondere Auszeit für Körper, Geist und Seele und sorgt für Wohlfühlmomente.

In entspannter Position mit geschlossenen Augen in die Asanas eintauchen – das ist Yin Yoga. Durch längeres Verweilen in dieser Haltung kann der Klang von Klangschale, Trommeln, Zaphiren und zarte Düfte mit allen Sinnen erlebt werden. Die entgiftenden und entspannenden Yoga-haltungen wirken beruhigend auf allen Ebenen. Bitte warme, bequeme Yogakleidung tragen und Yogamatte & Decke mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Referentin:** Michaela Griesmann

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239 890; E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de, Online: www.kbw-toelz-wor.de, bis 20.02.2023

**Gebühr:** € 19,00

**Ort:** Beuerberg/ Eurasburg, Kreisbildungswerk, Großer Raum

## — MBSR-Achtsamkeitskurs

ab Do 02.03.2023 | 19.00 > 21.30 | VA 27375 | Seminar

09.03.2023, 16.03.2023, 23.03.2023, 30.03.2023, 06.04.2023, 13.04.2023, 15.04.2023, 27.04.2023

MBSR - Mindfulness-based Stress Reduction, auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit, ist ein 8-wöchiges Übungsprogramm zur Bewältigung von Stress und schwierigen Lebensphasen sowie zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Das Programm wurde Ende der 70er-Jahre vom amerikanischen Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und findet seitdem an hunderten von Kliniken, Gesundheitszentren und in Unternehmen weltweit seine erfolgreiche Anwendung.

Für nähere Infos zum Kurs sowie für ein unverbindliches Vorgespräch steht Ihnen Kursleiter Florian Wiedemann unter 0163 7760187 gerne zur Verfügung.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen den Kurs als Präventionsmaßnahme. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Kasse.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Meditationskissen oder Sitzbänkchen, leichte Decke zum Zudecken, Wasser/ Getränk

**Referent:** Dr. rer. medic. Florian Wiedemann, Dr. rer. medic., Dipl.-Sportwissenschaftler, MBSR-Lehrer, Yogalehrer

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08041 6090, E-Mail: info@kbw-toelz.de, Online: www.kbw-toelz.de, bis 15.02.2023

**Gebühr:** € 390,00 | 9 Treffen

**Ort:** Bad Tölz, Seminarraum Wiedemann, Marktstr. 59

## — Yin Yoga Master-Class

ab **Fr 03.03.2023** | 17.30 > 19.00 | VA 27409 | Kurs

**10.03.2023, 17.03.2023, 24.03.2023, 31.03.2023**

Kleine Auszeit im Kloster Beuerberg. In den 5 Wochen der Fastenzeit praktizieren wir Haltungen im Einklang der 5 Elemente. Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der für jedes Erfahrungslevel geeignet ist. Es konzentriert sich auf das lange Halten (3 bis 5 Minuten) der Positionen um in tiefere Muskel- und Gewebeschichten vorzudringen. Ein Großteil der Haltungen werden liegend oder sitzend ausgeführt.

- 03.03.2023 - Beginn im Element Holz (Leber- und Gallenmeridian)
- 10.03.2023 - Feuer (Herz und Dünndarm)
- 17.03.2023 - Erde (Milz und Magen)
- 24.03.2023 - Metall (Lunge und Dickdarm)
- 31.03.2023 - Wasser (Niere und Blasenmeridian)

**Leitung:** Monika Mayer

**Anmeldung:** Monika Mayer, Tel.: 0179 5019186; E-Mail: monimayer@gmx.net, bis 15.02.2023

**Gebühr pro Treffen:** € 15,00 | Gebühr gesamter Kurs € 60,00 | 5 Treffen

**Ort:** Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 7

## — MediTanzion

### Faszien-Tanz-Meditation-Training

Sa **04.03.2023** | 10.00 > 16.00 | VA 27399 | Seminar

Die Verbindung von Bewegung und Stille führt Sie mit Leichtigkeit in einen Zustand der Ent-

---

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf [WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE](http://WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE)

spannung. Sie können an diesem Tag neue Wege entdecken, um beweglicher und entspannter zu werden. Der Kurs richtet sich an alle, die sich einen Regeneration vom Alltag gönnen wollen. Wir machen eine Kombination der Morgenübungen nach Fe Reichelt, Fascial Fitnesstraining, sowie stillen und aktiven Meditationen. Als staatlich geprüfte Physiotherapeutin stehe ich Ihnen während des Kurses mit Rat und Tat zur Seite. Keine Vorkenntnisse nötig

**Referentin:** Nicole Herzberger

**Anmeldung:** Nicole Herzberger, Tel.: 089 6253619; E-Mail: heartnic@t-online.de, bis 28.02.2023

**Gebühr:** € 55,00

**Ort:** Beuerberg, Kreisbildungswerk - großer Raum, Königsdorfer Str. 7

## — Seelen-Rast: Tag der Stille

So 05.03.2023 | 10.00 > 16.00 | VA 27723 | Meditation

Der Tag der Stille gönnt Ihnen eine heilende Aus-Zeit und gibt Ihnen Gelegenheit Ihrer Seele zuzuhören. Sie tanken Kraft und Energie. Neben einer Einführung zum Thema Achtsamkeit erleben Sie angeleitete und freie Meditationen, sanfte Bewegungseinheiten, Entspannungsübungen mit Naturelementen und einen Austausch in der Gruppe. Gemeinsam werden wir geduldige und freundliche Beobachter unserer Gefühle und Gedanken. Sie lernen einfache Verhaltensweisen, die Ihnen helfen, Rastlosigkeit und Stress zu drosseln.

Bitte kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung. Bringen Sie ein Meditationskissen oder -bänkchen, Decke, Matte sowie Brotzeit und Getränk für ein gemeinsames Essen in Stille mit; Stühle sind vorhanden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich

**Kooperation:** Elke Burghardt [www.seelen-rast.de](http://www.seelen-rast.de)

**Leitung:** Elke Burghardt

**Anmeldung:** [elke-burghardt@seelen-rast.de](mailto:elke-burghardt@seelen-rast.de); Tel.: 0176 40116153

**Gebühr:** € 59,00

**Ort:** Beuerberg/ Eurasburg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

## — FIT ins hohe Alter

### Lympe - Immunsystem - Darm

Mo 06.03.2023 | 17.00 > 18.00 | VA 27713 | Vortrag

Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem sind vielen mittlerweile bewusst. Doch was bedeutet das genau im Alltag? Wie bringe ich immunstabilisierende und darmgesunde Ernährung in den Alltag? Wir entwickeln einen Ernährungsplan, damit Darmgesundheit eine selbstverständliche und einfache Komponente in Ihrem Alltag wird.

**Kooperation:** VitalZentrum Bad Tölz

**Referentin:** Ursula Schöllner

**Anmeldung:** Ursula Schöller, Tel.:08178 908936; E-Mail: praxis@gesund-mit-ernaehrung.de

**Ort:** Bad Tölz, VitalZentrum, Ludwigstr. 18 a

## — Meditation in Bewegung

### Meditativer Tanz mit Anleitung

**Mo 06.03.2023** | 18.00 > 19.30 | VA 27247 | Meditativer Tanz

**Ort:** Waldram, Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstraße 22

**Do 09.03.2023** | 18.00 > 19.30 | VA 27252 | Meditativer Tanz

**Ort:** Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Joh-Seb.-Bach-Str. 2

**Mo 17.04.2023** | 19.00 > 20.30 | VA 27248 | Meditativer Tanz

**Ort:** Waldram, Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstraße 22

Tanzen ist gesund, es entspannt und stärkt das Selbstbewusstsein. Kreistanz vermittelt ein Wir-Gefühl. Mit Freude erfahren Sie neue Beweglichkeit und gewinnen neue Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude. In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat.

**Kooperation:** In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat

**Leitung:** Juliane Lorz, Tanzpädagogin

**Anmeldung:** Juliane Lorz, Tel.: 08171 32246, E-mail: siju.lorz@kabelmail.de, bis 30.01.2023

**Gebühr:** € 10,00

## — Online-Vortrag: Den Krebs überstanden - und was jetzt?

### Zurück in die Kraft finden

**Do 09.03.2023** | 20.00 > 21.30 | VA 26636 | Online Seminar über ZOOM

Was kann ich tun, um meine Heilung weiter zu unterstützen? In diesem Vortrag spreche ich darüber, wie sie lernen können emotionale Belastungen und Ängste abzubauen und welche Möglichkeiten es gibt, den Körper wieder zurück in seine Kraft zu bringen. Dieser Vortrag ist auch für Menschen geeignet, die sich aktuell noch in schulmedizinischer Therapie befinden, denn auch begleitend kann man einiges tun.

**Referentin:** Christine Loferer

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08041 6090; E-Mail: info@kbw-toelz.de, bis 05.10.2022

**Gebühr:** € 7,00 | Gebühr 2 Personen € 10,00

**Ort:** Bad Tölz, Kreisbildungswerk - Online

## — MBSR-8-Wochen-Kurs

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**ab Fr 10.03.2023** | 19.00 > 21.30 | VA 27371 | Seminar

**17.03.2023, 24.03.2023, 31.03.2023, 21.04.2023, 28.04.2023, 05.05.2023, 07.05.2023, 12.05.2023**

---

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf [WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE](http://WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE)

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining zur Förderung von Gesundheit, innerer Ruhe und Wohlbefinden sowie zur Bewältigung von Stress, Schmerzen oder belastenden Lebenssituationen.

Es wurde in den 70er-Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic in Massachusetts (USA) entwickelt und wird seitdem weltweit durchgeführt. Viele wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirksamkeit des Programms

Kurs-Elemente sind u.a. achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan, sanftes Yoga), verschiedene Meditationen, Sinnesübungen sowie Erkenntnisse der modernen Stressforschung.

Die Teilnahme ist in Präsenz und Online möglich.

Zur Anmeldung ist ein unverbindliches, kostenfreies Vorgespräch vorgesehen. Terminvereinbarungen dafür sind jederzeit möglich per Mail: [christina.lehner@posteo.de](mailto:christina.lehner@posteo.de) oder direkt per Telefon: 0157-50884077.

**Weitere Infos zu Kursinhalten und Anmeldung:** [www.mbsr-christina.lehner.de](http://www.mbsr-christina.lehner.de)

**Referentin:** Christina Lehner

**Anmeldung:** [www.mbsr-christina.lehner.de](http://www.mbsr-christina.lehner.de)

**Gebühr:** € 410,00 | 9 Treffen

**Ort:** Beuerberg/ Eurasburg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

## — Stressmanagement - wie ich meinen Stress positiv beeinflussen kann

**Do 16.03.2023** | 19.00 > 21.00 | VA 27404 | Online- Kurs

Stress ist nicht immer per se negativ, aber negativer Stress wird aktuell immer präsenter und verursacht viele Krankheiten. Gerade deswegen ist es sehr wichtig, ihn gut zu managen und zu kontrollieren. In diesem Kurs lernen kennen, was überhaupt alles Streß ist und effektive Gegenmaßnahmen.

**Referentin:** Anna-Lena Janz

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890; E-Mail: [info@kbw-toelz.de](mailto:info@kbw-toelz.de),  
Online: [www.kbw-toelz.de](http://www.kbw-toelz.de)

**Gebühr:** € 35,00

**Ort:** Bad Tölz, Kreisbildungswerk - Online, -

## — Yin Yoga zum Frühlingserwachen

**Do 23.03.2023** | 19.00 > 20.30 | VA 27442 | Kurs

Dieses Yin Yoga Special bietet im Frühling eine besondere Auszeit für Körper, Geist und Seele und sorgt für neue Energie.

In entspannter Position mit geschlossenen Augen in die Asanas eintauchen – das ist Yin Yoga.

Durch längeres Verweilen in dieser Haltung kann der Klang von Klangschale, Trommeln, Zaphiren und zarte Düfte mit allen Sinnen erlebt werden. Die entgiftenden und belebenden Yogahaltungen versorgen Körper und Organe mit Energie und schenken neue Kraft für den Frühling.

Bitte warme, bequeme Yogakleidung tragen und Yogamatte & Decke mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- Referentin:** Michaela Griesmann
- Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239 890; E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de, Online: www.kbw-toelz-wor.de, bis 20.03.2023
- Gebühr:** € 19,00
- Ort:** Beuerberg/ Eurasburg, Kreisbildungswerk, Großer Raum, Königsdorfer Str. 5

## — ZFM-Tagesseminar Achtsamkeit leben und lernen

Sa 25.03.2023 | 10.00 > 17.30 | VA 27372 | Seminar

Beim ZFM-Tagesseminar (Zeit für mich) geht es ums Nicht-Tun. Ums einfach da sein. Zeit zum Auftanken. Zeit, um für einen Tag alle äußeren Reize ein wenig zu reduzieren, ganz ohne Smartphone und To-Do-Listen.

Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit an diesem Tag verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen, u.a. aus dem Trainingsprogramm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR), auszuprobieren. Je nach Wetter nicht nur im Seminarraum, sondern auch im Klostergarten, Innenhof oder drumherum.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig, egal ob Achtsamkeit für Sie neu ist oder Sie Ihre Praxis vertiefen möchten, egal ob alleine, als Paar oder gemeinsam mit einem lieben Menschen.

Mitzubringen sind gemütliche Kleidung, evtl. warme Socken, eine Decke, und falls vorhanden eine (Yoga-)Matte und ein (Meditations-)Kissen.

- Referentin:** Christina Lehner
- Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239 890; E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de, Online: www.kbw-toelz-wor.de
- Gebühr:** € 80,00
- Ort:** Beuerberg/ Eurasburg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

## — Meditation in Bewegung für jedermann mit Anleitung und Konzept

ab Do 30.03.2023 | 19.30 > 21.00 | VA 27400 | Meditativer Tanz  
25.05.2023, 20.07.2023

Bringen Sie Ihre Beine und die grauen Zellen in Bewegung

Beim Tanz im Kreis wird die Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert. Wir tanzen nach Anleitung, mal ruhiger, mal fröhlicher, der Jahreszeit entsprechende Tänze.

**Leitung:** Ulrike Schickelberger  
**Anmeldung:** Ulrike Schickelberger, Tel. 0176 51548690; E-Mail: ulischi2015@gmail.com  
**Gebühr pro Treffen inkl. Raumkosten:** € 9,00 | 3 Treffen  
**Ort:** Dietramszell, Pfarrheim, Klosterplatz 6

## ■ FELDENKRAIS® - Ascholding

### Bewusstheit durch Bewegung

ab **Mo 17.04.2023** | 17.15 > 18.45 | VA 27336 | Kurs  
**24.04.2023, 08.05.2023, 15.05.2023, 22.05.2023, 12.06.2023, 19.06.2023, 26.06.2023, 03.07.2023, 10.07.2023**

Bewegung heißt Leben. Bei beidem haben Sie mehrere Wahl-Möglichkeiten.

Jede Kursstunde bietet die Chance, Gewohnheiten und Zusammenhänge wahrzunehmen, Variationen zu erforschen und das Ihnen jetzt Gemäße zu wählen.

Bitte mitbringen: isolierende Unterlage, Decke/großes Handtuch, bequeme, warme Kleidung und Socken.

**Ltg. u. Anm.:** Elisabeth Schäuuffele  
**Anmeldung:** Elisabeth Schäuuffele, Tel.: 08176 1778, E-Mail: e.schaeuffele@gmx.de  
**Gebühr incl. Raumkosten:** € 140,00 | 10 Treffen  
**Ort:** Ascholding, Praxis Dr. Isabelle Karrie, Obergeschoss, Bruckweg 4a, 1. Stock

## ■ Meditation in Bewegung

### Meditativer Tanz mit Anleitung

**Mo 17.04.2023** | 19.00 > 20.30 | VA 27248 | Meditativer Tanz

Tanzen ist gesund, es entspannt und stärkt das Selbstbewusstsein. Kreistanz vermittelt ein Wir-Gefühl. Mit Freude erfahren Sie neue Beweglichkeit und gewinnen neue Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude.

**Kooperation:** In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat  
**Leitung:** Juliane Lorz, Tanzpädagogin  
**Anmeldung:** Juliane Lorz, Tel.: 08171 32246, E-mail: siju.lorz@kabelmail.de, bis 14.04.2023  
**Gebühr:** € 10,00  
**Ort:** Waldram, Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstraße 22

## ■ FELDENKRAIS® - Schlehdorf

### Bewusstheit durch Bewegung

ab **Mo 17.04.2023** | 19.15 > 20.15 | VA 27322 | Kurs  
ab **Mi 19.04.2023** | 18.00 > 19.00 | VA 27321 | Kurs



Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen kosten uns zuviel Kraft und Anstrengung. Doch wie bringen wir Leichtigkeit in unser Handeln und bleiben zugleich ausdauernd und konzentriert?

Mit der Feldenkrais - Methode gehen wir einen möglichen Weg. Die mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen lassen uns erleben, wie sich Leichtigkeit und Ausdauer verbinden können. Wir lassen überflüssige Anstrengungen los und fühlen uns wohl. Wir erfahren uns als Menschen, die fähig sind, das zu tun, was uns angemessen ist, und was uns in unserer Entwicklung weiter bringt.

- Mitbringen:** Wolldecke/ Matte, Socken, evtl. feste Kopfunterlage (Handtuch)
- Ltg. u. Anm.:** Sr. Margit Bauschke OP
- Anmeldung:** Sr. Margit Bauschke, Tel.: 08851 181100, E-Mail: margit.bauschke@schlehdorf.org, www.schlehdorf.org, bis 11.04.2023
- Gebühr Kurs:** € 60,00 | 5 Treffen je Kurs
- Ort:** Schlehdorf, Missionsdominkanerinnen, neues Kloster, Dominikusweg 9

## — Eutonie trifft Yoga

### Achtsamkeit für sich und den Körper schulen

ab Di 18.04.2023 | 19.00 > 20.45 | VA 27244 | Kurs

**Ort:** Benediktbeuern, Grund- und Mittelschule Benediktbeuern, Meditationsraum, Ludlmühlstraße

ab Mi 19.04.2023 | 08.30 > 10.15 | VA 27245 | Kurs

**Ort:** Lenggries, Pfarrheim St. Jakob, Geiersteinstr. 7

Mit Hilfe der Eutonie-Methode Gerda Alexander<sup>®</sup> und sanften Yogaübungen können sich Blockaden und Verspannungen lösen, Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert werden. Gedanken kommen zur Ruhe, Körper und Geist entspannen. Die wohltuende Wirkung der sanften Übungen und Bewegungen auf Muskulatur und Faszien ist sofort spürbar. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

- Ltg. u. Anm.:** Sieglinde Schottenheim
- Anmeldung:** Sieglinde Schottenheim, Tel.: 08857 8991962, E-Mail: sieyo@web.de
- Gebühr:** € 90,00 | 6 Treffen pro Kursreihe

## — FELDENKRAIS<sup>®</sup> - Geretsried

### Bewusstheit durch Bewegung

ab Do 20.04.2023 | 09.00 > 10.30 | VA 27337 | Kurs

27.04.2023, 04.05.2023, 11.05.2023, 25.05.2023, 15.06.2023, 22.06.2023, 29.06.2023, 06.07.2023

Bewegung heißt Leben und Wahlmöglichkeiten. Jede Kursstunde bietet die Chance, Gewohnheiten und Zusammenhänge wahrzunehmen, Variationen zu erforschen und das Ihnen jetzt Gemäße zu wählen.

- Mitbringen:** isolierende Unterlage, Decke/großes Handtuch, bequeme, warme Kleidung und

---

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf [WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE](http://WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE)

Socken.

- Ltg. u. Anm.:** Elisabeth Schäuuffele  
**Anmeldung:** Elisabeth Schäuuffele, Tel.: 08176 1778, E-Mail: e.schaeuffele@gmx.de  
**Gebühr:** € 108,00 inkl. Raumkosten | 9 Treffen  
**Ort:** Geretsried, Pfarrzentrum Hl. Familie, kleiner Pfarrsaal, Johannisplatz 21

## — Meditation in Bewegung Meditativer Tanz mit Anleitung

**Do 20.04.2023** | 19.00 > 20.30 | VA 27253 | Meditativer Tanz / Anmeldung bis 17.04.2023

**Do 25.05.2023** | 19.00 > 20.30 | VA 27254 | Meditativer Tanz / Anmeldung bis 22.05.2023

**Ort:** Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Joh-Seb.-Bach-Str. 2

**Mo 22.05.2023** | 19.00 > 20.30 | VA 27249 | Meditativer Tanz/ Anmeldung bis 19.05.2023

**Ort:** Waldram, Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstraße 22

Tanzen ist gesund, es entspannt und stärkt das Selbstbewusstsein. Kreistanz vermittelt ein Wir-Gefühl. Mit Freude erfahren Sie neue Beweglichkeit und gewinnen neue Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude. In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat.

- Kooperation:** In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat  
**Leitung:** Juliane Lorz, Tanzpädagogin  
**Anmeldung:** Juliane Lorz, Tel.: 08171 32246, E-mail: siju.lorz@kabelmail.de, bis 17.04.2023  
**Gebühr:** € 10,00 pro Termin

## — FIT ins hohe Alter Essen gegen das Vergessen

**Do 27.04.2023** | 18.00 > 19.00 | VA 27714 | Vortrag

Der Einfluss von Ernährung auf unsere Gesundheit, Darm und Stoffwechsel ist vielen schon deutlich geworden. Dieser Vortrag zeigt, wie Sie gezielt mit Polyphenolen Ihre Darmgesundheit stärken und Demenz, Alzheimer und Parkinson vorbeugen. Neueste Erkenntnisse der Forschung werden vorgestellt und wie Sie diese in Ihrem Alltag umsetzen können. Mit kleinen Schritten zu großer Wirkung! Polyphenole, sekundäre Pflanzenstoffe, sind wertvollen Farb- und Geschmacksstoffe in Pflanzen, die in Verbindung mit Vitaminen zu richtigen kleine Wunderwaffen gegenüber Krankheiten werden. Sie unterstützen die Darmgesundheit und sind richtig kleine Anti-Aging Experten.

- Kooperation:** VitalZentrum Bad Tölz  
**Referentin:** Ursula Schöllner  
**Anmeldung:** Ursula Schöllner, Tel.:08178 908936; E-Mail: praxis@gesund-mit-ernaehrung.de  
**Gebühr:** € 10,00  
**Ort:** Bad Tölz, VitalZentrum, Ludwigstr. 18 a

## — Online-Vortrag: Den Körper Entgiften

### So reinigen Sie Ihren Körper von Innen

Do 27.04.2023 | 20.00 > 21.30 | VA 27258 | Online Seminar über ZOOM

Ab und zu mal den Müll raus bringen, das tut auch unserem Körper gut. Wir besprechen verschiedene Möglichkeiten auf einfache Weise zu Entgiften, alltagstauglich und gut umsetzbar.

**Referentin:** Christine Loferer

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08041 6090; E-Mail: info@kbw-toelz.de, bis 27.04.2023

**Gebühr:** € 7,00 | Gebühr 2 Personen € 10,00

**Ort:** Bad Tölz, Kreisbildungswerk - Online, -

## — Feldenkrais® - Bad Tölz

### Bewusstheit durch Bewegung

ab Fr 28.04.2023 | 18.30 > 20.00 | VA 27562 | Kurs

05.05.2023, 12.05.2023, 19.05.2023, 26.05.2023, 16.06.2023, 23.06.2023

Wir forschen mit sanften, mühelosen Bewegungen, die sich im Laufe der Stunde zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die zu einer neuen Leichtigkeit im Alltag und im Sport führen.

**Mitbringen:** warme, bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke

**Leitung:** Gudrun Schmidt

**Anmeldung:** Gundrun Schmidt, Tel.: 0151 51550069; E-Mail: Gudrunschmidt1@web.de; www.feldenkrais-am-tegernsee.de

**Gebühr:** € 84,00 | 7 Treffen

**Ort:** Bad Tölz, VitalZentrum, Ludwigstr. 18 a

## — Detox mit Wildkräutern

### Darmreinigung - Entschlackung

Do 04.05.2023 | 18.00 > 20.00 | VA 27715 | Workshop

Was schadet meiner Darmflora, was tut ihr gut? Wie kann ich Darmpflege leicht in meinen Alltag integrieren? Eine Detoxwoche zur Darmreinigung bringt nicht nur die Verdauung in Schwung, es können durchaus auch Kilos purzeln. Wir setzen gezielt auf die Kraft der Kräuter und der wertvollen Ballaststoffe. Ein Detox Leitfaden incl. zur selbständigen Durchführung einer Kur - rechtzeitig vor der Bikinisaison.

**Kooperation:** VitalZentrum Bad Tölz

**Referentin:** Ursula Schöllner

---

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf [WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE](http://WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE)

**Anmeldung:** Ursula Schölller, Tel.:08178 908936; E-Mail: praxis@gesund-mit-ernaehrung.de  
**Gebühr:** € 40,00  
**Ort:** Bad Tölz, VitalZentrum, Ludwigstr. 18 a

## — Lebenskraft fließen lassen Wanderung mit Qigong rund um Benediktbeuern

Sa 06.05.2023 | 10.00 > 13.00 | VA 27340 | Wanderung

Entdecken Sie die Kraft der Natur und des Klosters in Verbindung mit ausgewählten Qigong- Übungen  
Gönnen Sie sich aufbauende Stunden mit einer besinnlichen Wanderung rund um Benediktbeuern und einfachen Qigong Übungen und Impulsen. Vorkenntnisse in Qigong sind nicht erforderlich.

**Treffpunkt:** am Großparkplatz am Parkautomaten  
**Mitbringen:** Decke oder Matte zum Draufstellen + kleines Handtuch  
**Referentin:** Birgit Hahn  
**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08041 6090; E-Mail: info@kbw-toelz.de,  
Online: www.kbw-toelz.de, bis 04.05.2023  
**Gebühr:** € 15,00  
**Ort:** Benediktbeuern, Kloster Benediktbeuern, Don-Bosco-Str. 1

## — ZFM-Tagesseminar Achtsamkeit leben und lernen

Sa 06.05.2023 | 10.00 > 17.30 | VA 27373 | Seminar

Beim ZFM-Tagesseminar (Zeit für mich) geht es ums Nicht-Tun. Ums einfach da sein. Zeit zum Auftanken. Zeit, um für einen Tag alle äußeren Reize ein wenig zu reduzieren, ganz ohne Smartphone und To-Do-Listen.

Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit Achtsamkeits- und Meditationsübungen, u.a. aus dem Trainingsprogramm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR), auszuprobieren. Je nach Wetter nicht nur im Seminarraum, sondern auch im Klostergarten, Innenhof oder drumherum.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig, egal ob Achtsamkeit für Sie neu ist oder Sie Ihre Praxis vertiefen möchten, egal ob alleine, als Paar oder gemeinsam mit einem lieben Menschen.

**Mitzubringen:** gemütliche Kleidung, evtl. warme Socken, eine Decke, und falls vorhanden eine (Yoga-)Matte und ein (Meditations-)Kissen.  
**Referentin:** Christina Lehner  
**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239 890; E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de,  
Online: www.kbw-toelz-wor.de  
**Gebühr:** € 80,00  
**Ort:** Beuerberg/ Eurasburg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

## ■ Seelen-Rast: Expedition in Jetzt

### Achtsamkeitstraining in der Natur

So 07.05.2023 | 10.00 > 14.00 | VA 27369 | Workshop

Sa 13.05.2023 | 10.00 > 14.00 | VA 27370 | Workshop

SeelenRast ist eine Kombination aus Naturerlebnis und Achtsamkeitstraining. Sie kann Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude stiften und zur Gesunderhaltung beizutragen. Sie entdecken alternative Verhaltensweisen, die Sie in Ihre Alltagsroutinen einbringen können. Das dient der Stressprävention, fördert Ihre Gesundheit und seelische Stärke. Sie lernen, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und für sich selbst zu sorgen. Ganz nebenbei machen Sie außergewöhnliche Naturerfahrungen. Sie erleben die Natur als Rast-Ort für Ihre Seele!

In kleinen Gruppen durchstreifen wir mit achtsamkeitsbasierten Methoden Wiesen, Wälder, Moore und Auen: Wir nehmen anders als gewohnt wahr und gewinnen Lebensfreude. Hören Sie in sich hinein! Sie erleben Zeit-Raum für Ihre Seele! Sie kommen zur Ruhe und entspannen und erfahren, was Selbstfürsorge bedeutet.

**Kooperation:** Elke Burghardt [www.seelen-rast.de](http://www.seelen-rast.de)

**Leiterin:** Elke Burghardt

**Anmeldung:** [elke-burghardt@seelen-rast.de](mailto:elke-burghardt@seelen-rast.de)

**Gebühr:** € 59,00 pro Workshoptermin

**Ort:** Wolfratshausen, wird bei Anmeldung bekanntgegeben, -

## ■ Autogenes Training

### In der Ruhe liegt die Kraft - ganzheitliche Entspannung leicht gemacht!

ab Mi 10.05.2023 | 19.00 > 20.30 | VA 27256 | Kurs

17.05.2023, 24.05.2023, 14.06.2023, 21.06.2023, 28.06.2023, 05.07.2023, 12.07.2023

Mit dieser bewährten und wissenschaftlich bewiesenen Methode, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können, erreichen Sie kraft Ihrer eigenen Vorstellung auf körperlicher und seelischer Ebene eine tiefe regenerative Entspannung. Sie verhilft bei Kraftlosigkeit und Erschöpfung, Nervosität und Schlafstörungen zu neuer Energie. Auf einfache Weise und ohne kostspielige Hilfsmittel stärken Sie Körper und Seele und erleben tagtäglich seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Termine wg. Corona unter Vorbehalt!

Stressmanagement-zertifizierter Gesundheitskurs mit Zuzahlung durch die gesetzlichen Krankenkassen.

**Referentin:** Barbara Daser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08041/ 6090, E-Mail: [info@kbw-toelz.de](mailto:info@kbw-toelz.de),  
Online: [www.kbw-toelz.de](http://www.kbw-toelz.de), bis 05.05.2023

**Gebühr:** € 120,00 Zuzahlung durch gesetzliche Krankenkasse | 8 Treffen

**Ort:** Kochel, Praxis Barbara Daser, Friedzaunweg 13

---

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf [WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE](http://WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE)

## — Kleine Klosterrunde: Meditativer Streifzug rund um Beuerberg Achtsamkeit im Kloster Beuerberg

Mi 17.05.2023 | 08.30 > 11.00 | VA 27274 | Meditative Wanderung

„Wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Das Gehen steht im Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Eine intensive, evtl. auch philosophische Betrachtungsweise dieser sehr alltäglichen, oft automatisierten Tätigkeit ermöglicht vielleicht Erkenntnisse über das Leben im Allgemeinen, in jedem Fall aber das Erleben des Augenblicks.

Ganz nebenbei leisten wir durch das Bewegen an der frischen Luft unserer Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden gute Dienste. Das Kloster Beuerberg und seine wunderschöne Umgebung bieten ideale (Pilger-)Wege, um sich ganz bewusst Schritt für Schritt durch die Landschaft zu bewegen.

**Mitzubringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Trinkflasche, kleiner Snack/Brotzeit, festes, bequemes Schuhwerk.

**Start- und Endpunkt:** Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5, 82547 Beuerberg/ Eurasburg

Leichte Wander-, Wald- und Wiesenwege sowie Trampelpfade, ca. 8 km, max. 100 hm

**Leitung:** Christina Lehner, MBSR-Lehrerin, Wander- und Naturführerin

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890; E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de

**Gebühr:** € 15,00

**Ort:** Beuerberg/ Eurasburg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

## — Klopfen befreit - Stressreduktion durch Klopfakupressur Dem allgegenwärtigen Stress mit einer einfachen Technik begegnen

Sa 17.06.2023 | 10.00 > 13.00 | VA 27257 | Workshop

Belastungen jeglicher Art nehmen kontinuierlich zu. Die Klopfakupressur ist eine einfache und gleichzeitig sehr wirkungsvolle Methode um Stress schnell und nachhaltig zu reduzieren. Dabei werden bestimmte Körperpunkte sanft geklopft und das Problem dabei möglichst spezifisch benannt.

Ich führe Sie in diesem Vortrag mit praktischer Anleitung in die Grundtechnik des „Klopfens“ ein. So haben Sie ein sehr wirkungsvolles Selbsthilfetool an der Hand Stress nachhaltig zu reduzieren.

Technische Voraussetzung ist eine funktionstüchtige Kamera und Mikrofon, da sonst keine gute Anleitung möglich ist.

**Referentin:** Christine Loferer

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890, E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de, bis 16.06.2023

**Gebühr:** € 60,00

**Ort:** Holzkirchen, Schreinerei Loferer, Sufferloh 2

## — FIT ins hohe Alter

### Anti Aging für die Gelenke

Do 29.06.2023 | 18.00 > 19.00 | VA 27716 | Workshop

Gesunde Gelenke bedeuten Beweglichkeit und Vitalität. Man kann sich durch die Ernährung richtiggehend gesund essen. Was tut meinen Gelenken gut, was schädigt sie? Antientzündliche Ernährung gegen Rheuma, Arthrose, Gicht, Arthritis. Nebenbei profitieren Haut und Haar auch noch von dieser Ernährungsumstellung.

**Kooperation:** VitalZentrum Bad Tölz

**Referentin:** Ursula Schöllner

**Anmeldung:** Ursula Schöllner, Tel.:08178 908936; E-Mail: praxis@gesund-mit-ernaehrung.de

**Gebühr:** € 10,00

**Ort:** Bad Tölz, VitalZentrum, Ludwigstr. 18 a

## — Meditation in Bewegung

### Meditativer Tanz mit Anleitung

Mo 03.07.2023 | 19.00 > 20.30 | VA 27250 | Meditativer Tanz

**Ort:** Waldram, Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstraße 22

Do 06.07.2023 | 19.00 > 20.30 | VA 27255 | Meditativer Tanz

**Ort:** Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Joh-Seb.-Bach-Str. 2

Tanzen ist gesund, es entspannt und stärkt das Selbstbewusstsein. Kreistanz vermittelt ein Wir-Gefühl. Mit Freude erfahren Sie neue Beweglichkeit und gewinnen neue Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude. In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat.

**Kooperation:** In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat

**Leitung:** Juliane Lorz, Tanzpädagogin

**Anmeldung:** Juliane Lorz, Tel.: 08171 32246, E-mail: siju.lorz@kabelmail.de, bis 30.06.2023

**Gebühr:** € 10,00

## — Lebenskraft fließen lassen - Wanderung mit Qigong an der Isar

Sa 08.07.2023 | 10.00 > 13.30 | VA 27341 | Wanderung

Gönnen Sie sich aufbauende Stunden mit einer besinnlichen Wanderung an der Isar rund um Bad Tölz mit einfachen Qigong Übungen und Impulsen. Vorkenntnisse in Qigong sind nicht erforderlich.

**Mitbringen:** Decke oder Matte zum Draufstellen + kleines Handtuch

**Referentin:** Birgit Hahn

**Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239 890; E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de, Online: www.kbw-toelz-wor.de, bis 06.07.2023

---

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf [WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE](http://WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE)

**Gebühr:** € 15,00  
**Ort:** Bad Tölz, Kurhaus, Ludwigstr. 25

## ■ 4. Bad Heilbrunner Kräuterzauber 2023

### Kräuter - Kunst - Kultur - Kulinarik

So 16.07.2023 | 10.00 > 18.00 | VA 27423 | Ausstellung und Vortrag

Großveranstaltung „Kräuterzauber“ rund um Kräuter, Kunst, Kunsthandwerk, Kultur und Kulinarik.

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Führungen, Workshops, Aufführungen, Kinder-Erlebnissen, musikalischer Umrahmung u.v.

**Kooperation:** Gemeinde Bad Heilbrunn - Kräuter Erlebnis Park  
**Anmeldung:** Gästinformation, Tel.: 08046 1889-29; E-Mail: info@bad-heilbrunn.de  
**Ort:** Bad Heilbrunn, Kräuter Erlebnis Park, Wörnerweg 4

### Alle Informationen und Anmeldung (falls nicht anders vermerkt)



Königsdorfer Str. 5  
Kloster Beuerberg  
82547 Eurasburg

Katholisches  
**KREISBILDUNGSWERK**  
Bad Tölz - Wolfratshausen e.V.

ÖFFNUNGSZEITEN  
Mo - Do 8:00 - 16:00 Uhr  
Freitag 8:00 - 13:00 Uhr

Telefon 08 17 9 - 42 39 89-0  
Fax 08 17 9 - 42 39 89-99  
E-Mail info@kbw-toelz-wor.de

[WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE](http://WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE)