

## KURSLEITERINNEN UND -LEITER



**Isabelle Bober**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie



**Elke Bruce Boye**  
Feldenkraislehrerin



**Christa Opitz-Böhm**  
Heilpraktikerin



**Heidi Jacobs**  
Dipl. Psychologin



**Marion Marski**  
Heilpraktikerin,  
Qigong-Lehrerin



**Steve Sander**  
Dipl. Sportwissenschaftler



**Angelika Spöri**  
Dipl. Oecotrophologin,  
Ernährungsberaterin,  
Kräuterpädagogin



**Sabine Truger**  
Theologin, Astrologin



**Angelika Welter**  
Heilpraktikerin, ärztlich  
geprüfte Yogalehrerin

## INFORMATION

Referat für Stadtmarketing,  
Tourismus- und Wirtschaftsförderung

**VitalZentrum Bad Tölz**

Ludwigstraße 18 a, 83646 Bad Tölz

Tel. 0 80 41 / 793 48-78, Fax 0 80 41 / 78 67-56

bad-toelz.de/vitalzentrum  
vitalzentrum@bad-toelz.de

In Kooperation mit



Kath. Kreisbildungswerk  
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.



### VITALZENTRUM BADTÖLZ

*Das Thema Gesundheit wird in Bad Tölz groß geschrieben. Wir bieten unseren Gästen Beratung, Kurse und Workshops rund um das eigene Wohlergehen. Gebündelt werden diese Leistungen im VitalZentrum Bad Tölz. Eine attraktive Lebrküche sowie ein Prophylaxe-Zentrum mit Angeboten zum Individuellen Gesundheits-Management (IGM) bieten ideale Rahmenbedingungen, um Gesundheit neu zu erleben.*

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

# THEMEN- SPRECHSTUNDE IN BAD TÖLZ



## Lebensstil und Gesundheit

Programm 1. Halbjahr 2019

# Vorbeugen ist besser als Heilen

*Gesundheit ist ein hohes Gut, das wir oft erst wahrnehmen, wenn wir Gefahr laufen, es zu verlieren. Dabei bedeutet gesundes Leben, sich mit Freude und Leichtigkeit um sich selbst zu kümmern.*

**Das eigene Ich steht dabei im Mittelpunkt. Nur mit einem gesunden Verhältnis zu sich selbst und dem eigenen Körper sind wir auch in der Lage, unser Leben lebenswert zu gestalten.**

Mit Sensibilität und zum Teil einfachen Techniken oder „Rezepten“ kann jeder lernen, seine Vitalität zu erhalten. Besuchen Sie unsere **„Themen-Sprechstunde Lebensstil und Gesundheit“** im VitalZentrum und lassen Sie sich informieren und beraten, wie Sie mehr für sich und Ihren Körper tun können. Getreu unserem Motto „Freude am Leben“ laden wir Sie ein, an jedem ersten und dritten Mittwochabend im Monat (außer an Feiertagen) mit uns gemeinsam den spannenden Weg zu mehr Gesundheit, Lebenszufriedenheit und Ausgeglichenheit zu gehen. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

**Zur besseren Übersichtlichkeit führen Symbole durch unser Vortragsprogramm:**



Selbstbeobachtung, sich kennenlernen, eigene Bedürfnisse analysieren



Gesunde Ernährung



Naturheilkunde



Ausgeglichenes Leben und der richtige Umgang mit Stress



Bewegung

## 06.02. Feldenkrais



*Elke Bruce Boye*

Unsere Lernfähigkeit ist uns angeboren, Harmonie und Ausgewogenheit wurden uns in die Wiege gelegt: Erfahren Sie mit der Feldenkrais Methode, wie Sie es (wieder) schaffen, Körperbewegung verlässlich und präzise, geschmeidig und ohne Anstrengung zu koordinieren. Verspannungen, die sich aufgebaut haben, lösen sich auf und Sie erleben überraschende Wege der Leichtigkeit. Gute Selbstorganisation zeigt sich im Alltag in Freude an der Bewegung und Mühelosigkeit.

## 20.02. Die positive Wirkung von Entspannungsmethoden



*Heidi Jacobs*

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder auch Yoga sind bereits seit einigen Jahrzehnten „Klassiker“ der Entspannungsmethoden. Sie sind relativ leicht zu erlernen und geben uns Übungen an die Hand – so können wir auch selbst und vor allem nachhaltig Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden nehmen.

## 06.03. Glückliche Hormone – glückliche Schilddrüse – Hormonbalance



*Christa Opitz-Böhm*

Bringen Sie Ihre Drüsen täglich auf Trab und erlangen Sie so Balance im Hormonsystem. Nicht nur für die Schilddrüse. Informationsabend mit allen Sinnen.

## 20.03. Digital Detox – Der neue Luxus, offline zu sein



*Isabelle Bober*

Sie fühlen sich gestresst von digitalen Organisations-tools? Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie es schaffen, mal alle Kommunikationsgeräte abzuschalten, „Informationsfasten“ regelmäßig durchführen und unplugged wieder in Kontakt mit sich selbst kommen.

## 03.04. Gesunde Fette und Öle – ein Update



*Angelika Spöri*

Fette sind ein sehr umstrittenes Thema. Gut oder schlecht, in welcher Menge und welche wofür? Wir werden auch auf die industriellen Fette einen Blick werfen und sie kritisch unter die Lupe nehmen.

## 17.04. Faszien und ihr Einfluss



*Steve Sander*

Theorie und Hintergrundwissen über das Fasziengewebe und die Technik des Self Myofascial Release. Es tut weh, warum sollte man es sich trotzdem antun? Einige wissenschaftliche Details und Erfahrungen aus der Praxis sowie notwendige Anwendungstipps.

## 15.05. Heimische Wildkräuter Smoothies – Pure Kraft aus der Natur



*Angelika Welter*

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

*Tölzer Veg*

## 05.06. Von Moment zu Moment – Stressmanagement



*Marion Marski*

Durch gelebte Achtsamkeit im Stress gelassen, ruhig und klar bleiben; in der Hektik und im Durcheinander des Arbeitsalltags in der eigenen Mitte verweilen. Durch die Technik der Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment eröffnen sich Möglichkeiten für eine neue Sichtweise und damit für Wege einer Veränderung zu mehr Gelassenheit.

## 19.06. Hildegard von Bingen – Heil werden an Leib und Seele



*Sabine Truger*

Sie gehörte zu den bedeutendsten Gestalten des frühen Abendlandes – ihre prophetischen Weisungen erschließen uns heute hoffnungsvolle Perspektiven zu einem umfassenden Heilwerden.