Presse-Info Bad Tölz

14. März 2022

**Vegane Auszeit in Bad Tölz: Gesünder und nachhaltiger leben mit dem Tölzer Veg**

(Bad Tölz) Pflanzenbasierte Ernährung? Haben inzwischen viele schon einmal ausprobiert. Nachhaltiges Verhalten? Haben sich die meisten bereits vorgenommen. Aber wie geht das genau? Und wie geht das zusammen? Das erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Tölzer Vegs, der einwöchigen veganen Auszeit im Zeitraum von 24. April bis 22. Mai 2022 im oberbayerischen Bad Tölz. Zum Beispiel beim Kochkurs „Food Prep“, bei dem stressfrei vegan gekocht und (Plastik-)Müll vermieden wird. Oder beim Spaziergang mit Markus Hörmann – ein vegan lebender Profisportler aus Bad Tölz, der seine Geheimtipps in Sachen mentaler Stärke verrät. Und wer schon immer einmal wissen wollte, welche Kräuter und Gewürze Körper und Geist guttun, ist bei der Gewürz-Sommelière genau richtig. Bewegungsangebote wie Waldbaden und Yoga an der Isar runden das vielfältige Programm ab. Das Ganze gibt es schon ab 129 Euro bei einem einwöchigen Aufenthalt im malerischen, heilklimatischen Kurort, der auf mehr als 170 Jahre Gesundheits-Geschichte zurückblickt. Übernachtungen und veganes Frühstück können jederzeit dazugebucht werden. Dabei werden übrigens bis zu 150 Euro von vielen Krankenkassen bezuschusst. [www.bad-toelz.de/toelzerveg](https://www.bad-toelz.de/de/gesundheit-1/gesunde-lebensfuehrung/ernaehrung/toelzer-veg.html)