

Presse-Info Bad Tölz

15. Januar 2024

Von Januar bis Dezember: Tölzer Veg jetzt ganzjährig erlebbar

(Bad Tölz) Gesunder Lifestyle und Genuss: Der Tölzer Veg bietet seit mehr als zehn Jahren gleichermaßen für Touristen wie Einheimische eine breite Palette an verschiedenen Ernährungs-, Entspannungs- und Bewegungsangeboten. Eine Neuerung gibt es dieses Jahr. Statt wie sonst im Frühjahr und Herbst zur veganen Auszeit an der Isar zu animieren, ist das Programm jetzt ganzjährig erlebbar. Das Ziel ist aber das gleiche geblieben: Die Teilnehmenden sind dazu eingeladen, Neues auszuprobieren und sich schrittweise einem gesunden und bewussten Lebensstil zu nähern. Zum Beispiel bei den Kochkursen, die in die Geheimnisse des Fermentierens oder der ayurvedischen Küche einweihen. Atem- und Klangmeditation, tibetisches Heilyoga oder Aroma Yoga mit ätherischen Ölen können helfen, „runter zu kommen“ und im Alltag zu entspannen. Die einen entstressen mit ruhigem Programm, die anderen bei Aktivangeboten wie Sich-frei-tanzen oder mit Hormonfitness den eigenen Jungbrunnen aktivieren. Das Kurs- und Workshopangebot ist so unterschiedlich wie die Bedürfnisse des Einzelnen, so dass für jede und jeden etwas dabei ist – unabhängig vom Alter und den Vorkenntnissen. Alle Termine sowie detaillierte Infos zu den einzelnen Kursen und Anmeldung unter www.bad-toelz.de/toelzerveg.