



OBERSTAU FEN

OBERSTAU FENER VITALWOCHEN

19. Oktober bis 6. November

DIENSTAG, 20.10. | 3.11.

VORTRAG: FASTEN & BEWEGUNG

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Sporttrainer Christian Vilsmeier beleuchtet das Zusammenspiel von Fasten und Aktivität, insbesondere in Verbindung mit den beiden zentralen Schrothkur-Säulen: Trink- & Trockentage sowie der Wechsel aus Ruhe & Bewegung. Anmeldung erforderlich.

MITTWOCH, 21.10. | 28.10 | 4.11.

ATEMMEDITATION & LEBERWICKEL

10:30 Uhr | Aquaria Erlebnisbad (Ruheraum)

Christoph Wiech, zertifizierter Wim Hof Instructor, verbindet die bewährte Wirkung des Leberwickels mit der Kraft der Atemmeditation.

MITTWOCH, 21.10.

WILDKRÄUTER-WANDERUNG

13:30 Uhr | Haus des Gastes

Wildkräuterexpertin Sofie teilt während der Wanderung ihr fundiertes Wissen über die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten der Wildkräuter und Alpenblumen in Küche und Hausapotheke. Dauer ca. 3,5 Stunden. Anmeldung erforderlich.

WEGE ZUM ERHOLSAMEN SCHLAF

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Welche Möglichkeiten gibt es, die Schlafqualität wieder zu verbessern?

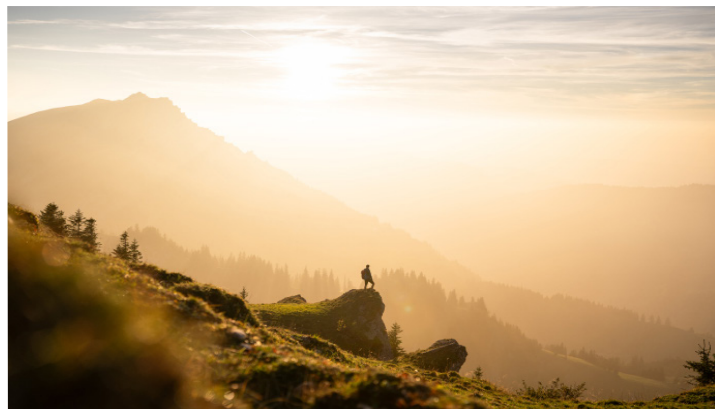
Vortrag von Dr. Mirja Effing. Anmeldung erforderlich.

DONNERSTAG, 22.10.

EINFÜHRUNGSKURS: NORDIC WALKING

10:00 Uhr | Hündlebahn Talstation

Im Kurs wird die richtige Technik für ein gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining erlernt, vor allem wie die Stöcke richtig eingesetzt werden, um die Muskulatur zu kräftigen und die Ausdauer zu verbessern. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich.



DONNERSTAG, 22.10 | 5.11.

WORKSHOP: FIT DURCH DEN WINTER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Entdecke die Welt der ätherischen Öle und wie diese ausgewählten Düfte gute Begleiter in der kalten Jahreszeit sein können. Kreiere Deinen persönlichen Winter-Aroma-Roll-On für zu Hause. Workshop mit Birgit Metz. Anmeldung erforderlich.

FREITAG, 23.10. | 30.10. | 6.11.

SCHROTHKUR ZUM PROBIEREN

10:00 Uhr | Vorplatz am Haus des Gastes

Köstliche und alltagstaugliche Schrothkur-Spezialitäten zum Probieren. Lass Dich überraschen, wie genussvoll die Original Oberstaufer Schrothkur sein kann. Und wer mehr über die Schrothkur wissen möchte, hat hier die Möglichkeit offene Fragen zu klären.

FREITAG, 23.10.

BITTER-ELIXIER:

BITTERES SELBST GEMACHT

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Workshop mit Kräuterexpertin Constanze Merzbach: Selbst gemacht, individuell zusammengestellt, kreiere Dein persönliches Bitter-Elixier für zu Hause. Anmeldung erforderlich.

Informationen & Anmeldung unter

OBERSTAU FEN.DE/VITAL →

Änderungen vorbehalten





OBERSTAUFEN

OBERSTAUFENER VITALWOCHEN

19. Oktober bis 6. November

MONTAG, 26.10. | 2.11.

ATEMMEDITATION & LEBERWICKEL

26.10. um 19 Uhr | Aquaria Erlebnisbad (Ruheraum)

2.11. um 10:30 Uhr | Aquaria Erlebnisbad (Ruheraum)

Christoph Wiech, zertifizierter Wim Hof Instructor, verbindet die bewährte Wirkung des Leberwickels mit der Kraft der Atemmeditation.

DIENSTAG, 27.10. | 3.11.

ERLEBE DEN WALD MIT ALLEN SINNEN

13:15 Uhr | DB-Ticketautomat am Bahnhof

Spüre die positive Wirkung des Allgäuer Waldes begleitet von Wald-Gesundheitstrainerin Beate.

Anmeldung erforderlich.

DIENSTAG, 27.10.

SCHROTHLER-STAMMTISCH MIT SABINE BROSIG, KURÄRZTIN

16:00 Uhr | Vinothek Schönherr

In lockerer Atmosphäre treffen sich Schrothler und Interessierte zu einem Erfahrungsaustausch. Zudem können hier offene Fragen rund um die Schrothkur beantwortet werden.

DIENSTAG, 27.10.

MITTWOCH, 28.10.

VORTRAG: EINFACH GESUND SCHLAFEN

15:00 Uhr | WohnRaumWerkstatt

Schlaf ist die Grundlage für Regeneration, Energie und Wohlbefinden. Erfahre, welchen Unterschied das richtige Schlafsystem und eine natürliche Schlafumgebung leisten können. Anmeldung erforderlich unter jana.klaus@schreinerei-demmler.de

MITTWOCH, 28.10.

LONGEVITY – WARUM FASTEN UND DETOX NACH JOHANN SCHROTH HILFT

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Longevity, die Frage nach gesundem Altern – der Vortrag von Dr. Susanne Neuy zeigt auf, was die Wissenschaft zu Fasten und Detox sagt, und warum die Schrothkur schon seit Jahren als „Jungbrunnen“ bezeichnet wird.

Anmeldung erforderlich.

DONNERSTAG, 29.10. | 5.11.

GEFÜHRTE E-BIKETOURL

10:00 Uhr | Sport Hauber E-Bike Shop

Abwechslungsreiche Biketour rund um Oberstauften mit ausgebildeten E-Bike-Guides (ca. 3 Stunden).

Anmeldung erforderlich.

DONNERSTAG, 29.10.

HORMONE IN BALANCE FÜR FRAUEN & MÄNNER

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Was hat Cortisol mit Progesteron und Testosteron zu tun, wo werden Hormone produziert und was machen sie in unserem Körper? Vortrag von Heilpraktikerin Hannah Sailer über die faszinierenden Zusammenhänge und Aufgaben der verschiedenen Hormone. Anmeldung erforderlich.

MITTWOCH, 4.11.

NATÜRLICHE HEILKRAFT DER WICKEL & UMSCHLÄGE

16:00 Uhr | Hochgratstube in der Nagelfluhlounge

Wenn die Erkältungszeit beginnt, sind Hausmittel gefragt denn je. Von Wildkräuterexpertin Sofie erfährst Du die natürliche Heilkraft von Wickeln und Umschlägen mit Hausmitteln und Heilpflanzen. Anmeldung erforderlich.

Informationen & Anmeldung unter

OBERSTAUFEN.DE/VITAL →

Änderungen vorbehalten

