5. Mai 2023

**Presseinformation**

**Veranstaltungs-Highlights im Mai**

**Der Schnee ist geschmolzen, die Sonne wird kräftiger, die Tage länger. Oberstaufen Tourismus feiert den Frühling unter anderem mit neuen Vital-Angeboten für mehr Achtsamkeit sowie einer humoristischen Auseinandersetzung mit dem Langstreckenlauf.**

1. Achtsam mit allen Sinnen – unter diesem Motto stehen die neuen Vital-Impulse von Oberstaufen Tourismus in Zusammenarbeit mit Gesundheitspädagogin Bianca Fechter:
* **Abendliche Gehmeditation mit Atemübungen**
* *Montag, 8. Mai & Montag, 15. Mai – jeweils ab 17 Uhr, Oberstaufen PARK (Treffpunkt Pavillon/Außenbühne), Dauer ca. 30 Minuten*

Meditieren mal anders! Mitten im Geschehen und doch fernab von allem. In der Gruppe und doch ganz bei sich selbst. In Ruhe und in Bewegung. Keinerlei Vorerfahrung notwendig. Teilnahme ohne Anmeldung, kostenfrei.

* **Genusstraining**
* *Freitag, 12. Mai & Freitag, 26. Mai ­ jeweils um 11 Uhr, Oberstaufen PARK (Treffpunkt Pavillon/Außenbühne), Dauer ca. 30 Minuten*

Wie können wir Essen noch mehr genießen? Wie üben wir uns in Achtsamkeit? Zwei Fragen, die sich ganz leicht kombinieren lassen - und in einem kurzen, aber garantiert augenöffnenden Genusstraining ihre Antwort finden. Ideal unter anderem für alle Schrothkur-Gäste. Teilnahme ohne Anmeldung, kostenfrei.

1. Bereits von Beginn an ist Oberstaufen Tourismus Partner des Allgäuer Literatur Festivals. In der diesjährigen siebten Runde begrüßt das Team – zum zweiten Mal nach 2017 - den Spiegel Beststeller-Autor und Entertainer Wigald Boning mit seinem neuen Buch:
* **Lesung mit Wigald Boning: „Lauf, Wigald, lauf!“**
* *Donnerstag, 25. Mai – 19 Uhr, Berggaststätte Hündle*

Komiker, Entertainer und Autor Wigald Boning hat sich dem Outdoorleben und Laufsport verschrieben. Und nimmt sich dabei selbst nicht immer ganz ernst! Sein neuestes und vielleicht kühnstes Abenteuer? Jede Woche ein Marathon, ein Jahr lang. Heißt: 52 mal 42 Kilometer. Aber Boning wäre nicht Boning, wenn er nicht noch einen obendrauf setzen würde. So blieb es nicht beim ‚normalen‘ Marathon: 42 Kilometer in Crocs oder Cordhose, mit dem Papa im Rollstuhl durch die norddeutsche Heimat, auf dem Balkon einer Berghütte im Zillertal, auf abenteuerlichen Wegen um den Ammersee oder auf dem Laufband im Homeoffice… Verarbeitet hat der passionierte Läufer seine Erlebnisse in seinem Buch „Lauf, Wigald, lauf“ – einer herrlich schrägen Liebeserklärung an die Langstrecke. Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung auf der Terrasse, bei schlechten Witterungsbedingungen in der Stube der Berggaststätte Hündle statt. Eintritt: 26 Euro (ohne Bergbahn) bzw. 38 Euro (mit Berg- und Talfahrt der Hündle Bergbahn)

Informationen und Tickets sowie ein Überblick über die weiteren Veranstaltungen in Oberstaufen unter [oberstaufen.de/veranstaltungen](https://www.oberstaufen.de/veranstaltungen/)

*Bildunterschriften:*

1.) Meditation mal anders! So beschreibt Gesundheitspädagogin Bianca Fechter ihre Gehmediation: Sich selbst finden, in der fließenden Bewegung inmitten der Natur – Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag

2.) Bereits 2019 war Wigald Boning im Rahmen des Allgäuer Literatur Festivals in Oberstaufen. Wie damals hat sich der Entertainer auch in diesem Jahr für eine Outdoor-Location für seine Lesung entschieden – Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Jürgen Maria Waffenschmidt