



27. Februar 2025

**Presseinformation**

## **Vitalwochen von Oberstaufen Tourismus: Mit Expertenpower kraftvoll in den Frühling starten**

**Vom 10. bis 31. März liefern die Vitalwochen in Oberstaufen wirksame Tipps zu Prävention und Selbstfürsorge für Körper, Geist und Seele und bringen gleichzeitig frischen Wind in bequeme Routinen. Wertvolle Impulse von erfahrenen Gesundheitsexpertinnen aus verschiedenen Disziplinen liefern Inspiration, Anleitung und Wissen, wie sich die körpereigenen Energiequellen optimal nutzen lassen, Stress mit alltagstauglichen Methoden reduziert werden kann und Hormone und Mikrobiomen im Körper wirken. Ein effektives Bewegungs- und Achtsamkeitsangebot kommt zur Vortragsreihe hinzu.**

Zusammen mit fachkundigen Expertinnen startet Oberstaufen mit informativen Vorträgen für mehr Wohlbefinden in das Frühjahr:

### **„Entspannt in den Frühling – Workshop für innere Ruhe und frische Energie“**

- Montag, 10. März, 16.30 Uhr
- Freitag, 21. März, 16.30 Uhr

Voller neuer Kraft und Lebensfreude in den Frühling starten? Diplom-Psychologin Michaela Schillinger gibt in ihrem Workshop inspirierende Impulse für innere Balance, einfache sowie alltagstaugliche Entspannungsübungen und ein Gefühl von Leichtigkeit und Aufbruchstimmung.

- **„Fit durch Mitochondrien-Medizin“**
  - Dienstag, 11. März, 16.30 Uhr

Was sind Mitochondrien, welche Rolle spielen sie in unserem Körper? Was chronische Erschöpfung, Energiehaushalt, Hormone und ein langes gesundes Leben mit unseren Mitochondrien zu tun haben, und wie man die Funktion der Kraftwerke der Zellen messen und therapieren kann, berichtet Heilpraktikerin Hannah Sailer.



- **„Multitalent Schrothkur“ – Buchvorstellung und Lesung**
  - Dienstag, 18. März, 16.30 Uhr

Autorin und Ärztin Dr. med. Susanne Neuy liest aus ihrem zweiten Buch und stellt die Original Schrothkur vor. Das bewährte Naturheilverfahren wirkt entgiftend, entlastet und regeneriert den Körper und bringt das Immunsystem wieder in Balance.

- **„Hormone in Balance – wertvolles Wissen für Frauen und Männer“**
  - Dienstag, 25. März, 16.30 Uhr

Was hat Cortisol mit Progesteron und Testosteron zu tun, wo werden Hormone produziert und was machen sie in unserem Körper, sind die Fragen, die in diesem kurzweiligen, informativen Vortrag mit Heilpraktikerin Hannah Sailer beantwortet werden.

- **„Vital im Leben sein – Wo bist du in deinem Element und wie kommst du dorthin?“**
  - Freitag, 28. März, 16.30 Uhr

In diesem interaktiven Vortrag stellt Referentin Ines Dauth, Arbeitsmarkt- und Netzwerkspezialistin, den ‚Design your life‘-Prozess vor, leitet Methoden zur Selbstreflektion an und gibt Impulse zum Stellen der Weichen für die persönliche Weiterentwicklung.

- **„Mikrobiome: Die geheimen Hüter unserer Gesundheit“**
  - Montag, 31. März, 16.30 Uhr

Der Körper ist die Heimat von Billionen Mikroorganismen, die zusammen als Mikrobiom bekannt sind und entscheidende Rolle bei der Regulierung des Immunsystems, der Verdauung und sogar der mentalen Gesundheit spielt. Einblicke und Antworten zu der Wirkungsweise des Mikrobioms gibt Gesa Meyer, Dipl. oec. troph. / Ernährungswissenschaftlerin.

Alle Vorträge finden in der Hochgratstube in der Nagelfluhlounge im Kurhaus Oberstaufen statt, die Dauer beträgt jeweils ca. 90 Minuten.

### **Die heilsame Kraft der Natur für ein vitales und gesundes Leben**

Verschiedenen Bewegungs- und Achtsamkeitsangebote runden das Gesamtangebot ab. Sich draußen bewegen, reine Luft einatmen, die Natur und das Klima des Frühlings auf sich wirken lassen – Wanderführerin Luise Vieweg und Wald-Gesundheitstrainerin Beate Kratzer nehmen Gäste wie Einheimische mit in



die Oberstaufener Natur. Bei einem Waldbad kann nicht nur die wohltuende Wirkung auf den Körper erfahren, sondern auch das Nerven- und Immunsystem regeneriert und gestärkt sowie das Hormonsystem verbessert werden. Im Nordic Walking-Einführungskurs wird die richtige Technik für ein gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining erlernt und die Muskulatur gekräftigt. Beim Redondo-Workout stehen der sanfte Aufbau der Stütz- und Haltemuskulatur, die Kräftigung von Wirbelsäule und Rumpf sowie gezielte Dehnübungen der Hals- und Nackenmuskulatur gegen Verspannungen im Fokus gezielter Übungen.

Termine, Informationen, Vortragstickets (10 Euro, mit Gästekarte ermäßigt) und Anmeldung zu allen Angeboten der Vitalwochen unter [oberstaufen.de/vital](http://oberstaufen.de/vital).

### **Den Geschmack der Schrothkur entdecken**

Während der Vitalwochen finden sich auf den Karten der Oberstaufener Gastronomen zwei Schrothkur-Drinks: für Schrothler, die sich auch außerhalb ihres Urlaubszuhauses eine Kur-gerechte Erfrischung gönnen möchten, oder für Alle, die einfach neugierig sind und etwas Neues ausprobieren möchten. Zur Wahl stehen der Schrothkur-Klassiker ‚Aufgestockter‘ (mit Alkohol) und der alkoholfreie Cocktail ‚Citrus Herb Spritz‘.

#### *Bildunterschriften:*

- 1.) Beim Nordic Walking mit Wanderführerin Luise Vieweg die Natur und das Klima des Frühlings auf sich wirken lassen, sich draußen bewegen und reine Luft einatmen.  
– Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH*
  
- 2.) Tiefes Atmen, langsames Gehen – am besten barfuß, das Fühlen des Bodens. Bei einem Schnupper-Waldbad mit Wald-Gesundheitstrainerin Beate Kratzer die wohltuende Wirkung des Waldbadens erleben.  
– Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH*