



25. September 2025

**Presseinformation**

## **Vitalwochen in Oberstaufen: ganzheitliche Vorträge und praktische Anleitungen für einen fitten Start in die kalte Jahreszeit**

**Bewusst auf sich achten, den eigenen Körper verstehen und ihn in Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit gezielt stärken: Vom 13. bis 31. Oktober bietet Oberstaufen Tourismus erneut sein gefragtes Vitalwochen-Angebot an. Neben den ganzheitlichen Vorträgen zu Themen rund um Gesundheit und Well-being stehen erstmals praktische Anleitungen zum Unterwegs-Meditieren und Sinne-Schärfen auf dem Programm.**

Mit insgesamt 14 Angeboten innerhalb von drei Wochen, versprechen die Vitalwochen einen physischen, psychischen und spirituellen Mehrwert – während des Urlaubes wie auch im Alltag. Geführte Meditationen mit Aromatherapie und das Erlernen von Entspannungstechniken stehen ebenso auf dem Plan wie Impulsvorträge mit Expert:innen zu Themen wie ‚Hormone in Balance‘ und ‚Mikronährstoffe zur Vorbeugung stressbedingter Krankheiten‘. Die Termine im Überblick:

- ***Meditation-to-go mit Sylvia***
  - Montag, 13. Oktober, 16 Uhr
  - Dienstag, 14. Oktober, 16 Uhr
  - Montag, 20. Oktober, 16 Uhr
  - Dienstag, 21. Oktober, 16 Uhr
  
- ***Meditation für alle Sinne mit Verena***
  - Dienstag, 14. Oktober, 9.30 Uhr
  - Dienstag, 21. Oktober, 9.30 Uhr
  - Dienstag, 28. Oktober, 9.30 Uhr
  
- ***Impulsvortrag der Staufner Apotheke mit Daniel***
  - Mittwoch, 22. Oktober, 18.30 Uhr
  
- ***Impulsvortrag Hormone in Balance mit Hannah***
  - Donnerstag, 23. Oktober, 16 Uhr



- **Entspannt und gestärkt in den Herbst mit Michaela**
  - Freitag, 24. Oktober, 16 Uhr
  - Freitag, 31. Oktober, 16 Uhr
  
- **Impulsvortrag fit durch Mitochondrien-Medizin mit Hannah**
  - Donnerstag, 30. Oktober, 16 Uhr

Alle Vorträge finden in der Hochgratstube in der Nagelfluhlounge im Kurhaus Oberstaufen statt, die Dauer beträgt jeweils zwischen ca. 60 und 90 Minuten. Genauere Informationen zu den teils kostenpflichtigen Angeboten, Anmeldung und Buchung unter [oberstaufen.de/vital](https://oberstaufen.de/vital).

Die vitalen Impulsvorträge von Oberstaufen Tourismus finden zwei Mal jährlich, im Frühjahr und im Herbst, statt. Sie bieten in Oberstaufens Heilklima die optimale Ergänzung zu einer Schrothkur, wie auch zu einem Wellness- oder Aktivurlaub an der frischen Bergluft.

### **Die heilsame Kraft der Original Schrothkur**

Anschließend an die Vitalwochen lädt der Schrothverband Oberstaufen vom 1. bis 15. November dazu ein, die Original Schrothkur näher kennenzulernen. Bei den Schrothkur-Wochen warten interessante Vorträge über das Zusammenspiel von Fasten und Bewegung sowie die Buchvorstellung mit Lesung aus dem ‚*Multitalent Schrothkur: Fasten und Detox nach Johann Schroth*‘ von Dr. Susanne Neuy. Ergänzend können Gäste wie Einheimische bei einer Tasse Tee mit einer Schroth-Packerin und beim Schrothler-Stammtisch mit Kur-Ärztin einen Blick hinter die Kulissen des Naturheilverfahrens werfen. Die Angebote der Schrothkur-Wochen sind kostenfrei nutzbar, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen unter: [oberstaufen.de/vital](https://oberstaufen.de/vital).

#### *Bildunterschriften:*

- 1.) Neben informativen Impulsvorträgen stehen bei den *Vitalwochen* zum ersten Mal praktische Anleitungen zum Unterwegs-Meditieren und Sinne-Schärfen auf dem Programm. – *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH/Moritz Sonntag*
  
- 2.) Im stressigen Alltag ist Meditation eine gute Möglichkeit, Körper und Geist zu entspannen und in eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu treten. – *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH/Moritz Sonntag*