



18. Februar 2026

Presseinformation

Mit Naturkraft und Fachexpertise: Vitalwochen in Oberstaufen stärken Körper und Geist

Die Vitalwochen von Oberstaufen Tourismus bringen vom 3. bis 20. März frischen Wind in Alltagsroutinen und laden dazu ein, Energie zu tanken, innezuhalten und gestärkt in den Frühling zu starten. Fachkundige Expert:innen vermitteln praxisnahe Antworten und zeigen, wie Balance und bewusste Selbstfürsorge in den Alltag integriert werden können, um die körpereigenen Energiequellen optimal zu nutzen und Stress zu reduzieren. Ein Bewegungsangebot komplettiert die Vitalwochen.

Im Mittelpunkt steht ein vielfältiges Programm rund um Achtsamkeit, natürliche Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden, von Aromatherapie und Detox bis zu kreativen Naturerlebnissen:

- **„Hormone in Balance – wertvolles Wissen für Frauen und Männer“**
 - Dienstag, 3. März, 16 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 informativen Vortrag mit Heilpraktikerin Hannah Sailer beantwortet werden.

- **„Bewegung anders denken“**
 - Mittwoch, 4. März, 16 Uhr

Was brauchen wir tatsächlich an Bewegung, um gesund zu altern? Hendrick Bientzle setzt in seinem Vortrag, mit Blick auf evolutionäre Faktoren und dem heutigen wissenschaftlichen Kenntnisstand, den Fokus auf das Thema Bewegung.

- **„Natürlich durch den Frühling mit ätherischen Ölen“**
 - Donnerstag, 5., Freitag, 13. und Donnerstag, 19. März, 16 Uhr

Workshop mit der zertifizierten Aromaberaterin Birgit Metz zu Wissenswertem über die Herstellung, Anwendung und sichere Verwendung ätherischer Öle mit anschließender Herstellung eines persönlichen Roll On.

- **„Evolutionäre Reize – Stressregulation“**
 - Freitag, 6. März, 15 Uhr



Wie funktioniert Stressregulation? Wie steuert der Körper äußere & innere Einflussfaktoren? Warum können Reize gesund halten? Im Vortrag mit Hendrik Bienzle mehr über den Nutzen und die Wirkung evolutionärer Reize erfahren.

- **„Leber-Detox – wie der Körper neue Energie gewinnt“**

- Mittwoch, 11. März, 16 Uhr

In diesem Vortrag stellt Referent Daniel Hunold die Relevanz der Leber als ‚Detox‘-Prozess, ihre Rolle für das eigene Wohlbefinden sowie die Möglichkeiten einer natürlichen Unterstützung der Leber vor.

- **„Schrothkur: Fasten – Detox – Reset“**

- Donnerstag, 12. März, 16 Uhr

Ein Vortrag mit Dr. Susanne Neuy, Autorin des neu aufgelegten Buches „Multitalent Schrothkur“ zu den positiven Effekten des Naturheilverfahrens nach Johann Schroth und den wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Themen Fasten & Detox.

- **„Darm und Immunsystem – verstehen, stärken, vorbeugen“**

- Dienstag, 17. März, 16 Uhr

Wie stärkt ein gesunder Darm die Abwehrkräfte? Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung im Vortrag mit Heilpraktikerin Hannah Sailer erfahren.

- **„Stress im Griff – Strategien für mehr Gelassenheit“**

- Mittwoch, 18. März, 16 Uhr

Von äußerlich müde und innerlich angespannt – zu innerer Ruhe und äußerer Power. Wissenswertes sowie praxisnahe Tipps im Vortrag mit Dr. med. Mirja Effing.

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

Die heilsame Kraft der Natur für ein ganzheitliches Wohlbefinden

Verschiedenen Bewegungs- und Achtsamkeitsangebote runden das Vitalwochen-Angebot ab. Beim Waldbad **„Erlebe den Wald mit allen Sinnen“**, angeleitet von Wald-Gesundheitstrainerin Beate Kratzer (Dienstag, 3. & 10. März), kann nicht nur das Nerven- und Immunsystem regeneriert und gestärkt, sondern auch das Hormonsystem verbessert werden. Mit Gesundheitspädagogin Bianca Fechter können Gäste wie Einheimische bei einem achtsamen **„Geh-DANKE-ngang“** durch den Wald die lauten Gedanken loslassen und den Blick für neue Sichtweisen öffnen (Freitag, 6. März). Beim **„Wohlfühl-Wandern: Aktiv und gesund“** am



Samstag, den 7. und 14. März mit Gesundheitswanderführerin Heidi die wohltuende Kraft der Natur erleben. Beim **„Luftballon-Workout“** am Dienstag, den 10. März, können sich die Teilnehmenden bei einem bunten Mix an Übungen aus Yoga, Pilates und funktionellem Training auspowern. Am Freitag, den 20. März, lädt Bianca Fechter beim **„Waldmosaik legen“** mit einer meditativ-kreativen Auszeit dazu ein, wieder einmal Kind und im Hier und Jetzt zu sein.

Weitere Programminformationen, Vortragstickets und Anmeldung zu allen Angeboten der Vitalwochen unter: oberstaufen.de/vital.

Bildunterschriften:

- 1.) Achtsamkeitsübungen laden dazu ein, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu spüren. Bei einem Waldbad mit Wald-Gesundheitstrainerin Beate Kratzer ohne konkretes Ziel vor Augen ganz „im Moment sein“ und die wohltuende Wirkung des Waldbadens erleben.
– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag*
- 2.) Mit den Angeboten der Vitalwochen Neues ausprobieren: Bei den Bewegungs- und Achtsamkeitsangeboten die Natur bewusst wahrnehmen, klare Luft atmen und den Alltagsstress abfallen lassen.
– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag*