Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH
Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen

Pressekontakt: Amrei Kommer / Lisa Hacker
presse@oberstaufen.de, Tel. +49 8386 9300-432 / -422

OBERSTAUFEN

7. Oktober 2026
Presseinformation

Mit neuen Perspektiven fit durch den Herbst: Oberstaufen lädt zu den Vitalwochen ein

Der Herbst in Oberstaufen steht im Zeichen eines gesundheitsbewussten Lebensstils. Mit den Vitalwochen vom 19. Oktober bis 6. November bietet Oberstaufen Tourismus ein Programm, das Körper und Geist stärkt und frischen Wind in Alltagsroutinen bringt. Durch die Kombination aus Aktivangeboten, Workshops und Fachvorträgen bündelt die Veranstaltungsreihe die Kompetenz aus Heilklimatischem Kurort und Schroth-Heilbad.

Oberstaufener Natur als Immunsystem-Booster

Die klare Luft des Heilklimas nutzen, um frische Energie zu tanken. Auf dem Programm der Vitalwochen stehen geführte E-Bike-Touren und Nordic Walking, die das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen. Wer es achtsamer mag, lässt bei Wildkräuter-Wanderungen oder dem Waldbaden die Natur auf sich wirken, um bewusst vom Alltag abzuschalten. Angeleitet von Wald-Gesundheitstrainerin Beate Kratzer wird beim Waldbaden nicht nur das Nerven- und Immunsystem regeneriert und gestärkt, sondern auch das Hormonsystem verbessert.

Expertenwissen für den Alltag: Schlaf, Naturheilkunde und Prävention

Ein zentraler Bestandteil der Vitalwochen sind ausgewählte Fachvorträge und Workshops. Lokale Experten geben Impulse und neue Perspektiven für einen gesunden Lebensstil. Die Bandbreite der Themen reicht von Wegen zum erholsamen Schlaf und dem Einfluss der Hormone auf den Körper bis hin zur Erstellung ätherischer Öle und Bitter-Elixiere sowie der natürlichen Heilkraft von Hausmitteln und Wickeln.

Detox und Tradition: Die Schrothkur im Fokus

Auch das Oberstaufener Naturheilverfahren wird aus verschiedenen Blickwinkeln zugänglich. Im Aquaria Erlebnisbad machen die Teilnehmenden bei entspannenden Atemmeditationen mit Leberwickeln erste Schroth-Erfahrungen. Ergänzend beleuchten Vorträge die positiven Effekte von Fasten und Bewegung sowie das Thema Longevity und Detox nach den Prinzipien von Johann Schroth. Ein Schrothler-Stammtisch und Stand mit Schrothkur-Gerichten im Ort laden zum offenen Austausch und Probieren ein.

Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH
Hugo-von-Königsegg-Str. 8, 87534 Oberstaufen

Pressekontakt: Amrei Kommer / Lisa Hacker
presse@oberstaufen.de, Tel. +49 8386 9300-432 / -422

OBERSTAUFEN

Die Vitalwochen bieten die Gelegenheit, gestärkt und mit neuen gesundheitlichen Impulsen in die bevorstehende Winterzeit zu starten. Weitere Informationen, Vortragstickets und Anmeldung zu allen Angeboten der Vitalwochen unter: oberstaufen.de/vital.

Bildunterschriften:

1.) Bei einem Waldbad mit Wald-Gesundheitstrainerin Beate Kratzer innehalten und mit Achtsamkeitsübungen die Kraft des Waldes auf sich wirken lassen.
– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag*

2.) Mit den Angeboten der Vitalwochen neue Perspektiven für einen gesundheitsbewussten Lebensstil kennenlernen: Von Bitter-Elixieren über Aktivangebote zu natürlichen Wickeln und Wegen zum erholsamen Schlaf.
– *Copyright: Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag*