Textbaustein:   
**Vitalwochen im Frühjahr**

Im März bringen die Vitalwochen frischen Wind in Deine Routinen, liefern wertvolle Tipps zu Prävention und Selbstfürsorge für Körper, Geist und Seele im Alltag. Lass Dich dazu von unseren Gesundheitsexpert:innen bei unterschiedlichen Vorträgen inspirieren und anleiten. Ergänzend dazu laden Bewegungs- und Achtsamkeitsangebote dazu ein, rauszugehen, frische Luft einzuatmen und das Klima des Frühlings auf sich wirken zu lassen.  
Alle Informationen zu den Angeboten und Terminen unter oberstaufen.de/vital

Textbaustein:   
**Vitalwochen im Herbst**

Fit in und durch die kalte Jahreszeit – dazu geben die Vitalvorträge im Oktober wertvolle Impulse. Die Gesundheitsexpert:innen von Oberstaufen Tourismus thematisieren unterschiedliche Präventionsmaßnahmen für eine gesunde Balance von Körper, Geist und Seele für mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreshälfte. Ergänzend dazu laden Bewegungs- und Achtsamkeitsangebote dazu ein, rauszugehen, frische Luft einzuatmen und das Klima des Herbstes auf sich wirken zu lassen.  
Alle Informationen zu den Angeboten und Terminen unter oberstaufen.de/vital