



OBERSTAUFEN

OBERSTAUFENER VITALWOCHEN

DIENSTAG, 03.03.

HORMONE IN BALANCE FÜR FRAUEN & MÄNNER

16.00 Uhr | Hochgratstube

Was haben Cortisol, Progesteron und Testosteron gemeinsam? Wo entstehen Hormone und welche Aufgaben erfüllen sie im Körper? Heilpraktikerin Hannah Sailer erklärt die spannenden Zusammenhänge unserer Hormone.

MITTWOCH, 04.03.

BEWEGUNG ANDERS DENKEN

16.00 Uhr | Hochgratstube

Wie viel Bewegung ist nötig, um gesund zu altern? Hendrick Bientzle gibt Einblicke aus Evolution und Wissenschaft mit Tipps für den Alltag.

DONNERSTAG, 05.03.

DURCH DEN FRÜHLING MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

16.00 Uhr | Hochgratstube

Workshop mit der zertifizierten Aromaberaterin Birgit Metz: Erfahre Wissenswertes über die Herstellung, Anwendung und Nutzung ätherischer Öle und stelle einen eigenen Roll-On her.

FREITAG, 06.03.

EVOLUTIONÄRE REIZE - STRESSREGULATION

15.00 Uhr | Hochgratstube

Wie reguliert unser Körper Stress und wie können Reize unsere Gesundheit fördern? Hendrik Bientzle zeigt, wie evolutionäre Stressreize gezielt präventiv genutzt werden können.



FREITAG, 06.03.

GEH-DANKE-NGANG

16.00 Uhr | Steibis

Kopf voll mit Gedanken? Beim Geh-DANKE-ngang mit Gesundheitspädagogin Bianca Fechter durch den Wald den Kopf frei bekommen und neue Perspektiven entdecken.

SAMSTAG, 07.03.

WOHLFÜHL-WANDERN: AKTIV UND GESUND

13.00 Uhr | Haus des Gastes

Erlebe die wohltuende Kraft der Natur bei einer entspannten Tour mit Gesundheitswanderführerin Heidi durch die wunderschöne Landschaft Oberstaufens.

DIENSTAG, 10.03.

LUFTBALLON-WORKOUT

16.00 Uhr | Seminarraum Kurhaus

Ein bunter Mix aus Yoga, Pilates und funktionalem Training mit Luftballons für mehr Leichtigkeit und Spaß, angeleitet von Gesundheitspädagogin Bianca Fechter.

Informationen zum Programm & Anmeldung unter

OBERSTAUFEN.DE/VITAL →

Änderungen vorbehalten





OBERSTAUFEN

OBERSTAUFENER VITALWOCHEN

MITTWOCH, 11.03.

LEBER-DETOX – WIE DER KÖRPER NEUE ENERGIE GEWINNT

16.00 Uhr | Hochgratstube

Müde, schwer oder energielos?
Entdecke, wie Deine Leber, Dein Wohlbefinden beeinflusst und wie Du sie natürlich stärken kannst.
Ein Vortrag mit Daniel Hunold von der Staufener Apotheke.

DONNERSTAG, 12.03.

SCHROTHKUR: FASTEN – DETOX – RESET

16.00 Uhr | Hochgratstube

Neue Erkenntnisse zu Fasten und Detox machen die Wirkung der Schrothkur verständlich – für viele ein wohltuender Reset. Vortrag mit Dr. Susanne Neuy, Autorin von „Multitalent Schrothkur“.

FREITAG, 13.03.

DURCH DEN FRÜHLING MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

16.00 Uhr | Hochgratstube

Workshop mit der zertifizierten Aromaberaterin Birgit Metz: Erfahre Wissenswertes über die Herstellung, Anwendung und Nutzung ätherischer Öle und stelle einen eigenen Roll-On her.

DIENSTAG, 17.03.

DARM & IMMUNSYSTEM

16.00 Uhr | Hochgratstube

Fachvortrag, wie ein gesunder Darm die Abwehrkräfte stärkt sowie neuste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung mit Heilpraktikerin Hannah Sailer.

MITTWOCH, 18.03.

WILDKRÄUTER-WANDERUNG

13.30 Uhr | Haus des Gastes

Mit Wildkräuterführerin Sofie entdeckst Du auf einer 2,5-stündigen Wanderung rund um Oberstaufer heimische Kräuter und ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke.

STRESS IM GRIFF - STRATEGIEN FÜR GELASSENHEIT

16.00 Uhr | Hochgratstube

Von äußerlich müde und innerlich angespannt – zu innerer Ruhe und äußerer Power. Fachvortrag mit Dr. med. Mirja Effing.

DONNERSTAG, 19.03.

DURCH DEN FRÜHLING MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

16.00 Uhr | Hochgratstube

Workshop mit der zertifizierten Aromaberaterin Birgit Metz: Erfahre Wissenswertes über die Herstellung, Anwendung und Nutzung ätherischer Öle und stelle einen eigenen Roll-On her.

FREITAG, 20.03.

WALDMOSAİK LEGEN

16.00 Uhr | Rainwald, Oberstaufer

Kreativ sein und den Moment genießen beim Waldmosaik: Aus gesammelten Naturschätzen entstehen fantasievolle Kunstwerke – für Erwachsene und Familien, begleitet von Gesundheitspädagogin Bianca Fechter.

Informationen zum Programm & Anmeldung unter

OBERSTAUFEN.DE/VITAL →

Änderungen vorbehalten

