

Die Aktivwoche **Gesundheitswandern.SPEZIAL** in Oy-Mittelberg, lässt Sie aufatmen. Eingebettet in 3-stündige moderate Wanderungen nehmen Sie unsere Wanderführer mit auf eine Reise in die Natur und zu sich selbst. Übungseinheiten zu Kraft, Beweglichkeit und Koordination schulen den Körper. Den Fokus auf die Natur und sich selbst zu richten ist Balsam für die Seele.

Die Wanderstrecken haben eine Länge von etwa 7 km. Dabei werden etwa 200 Meter Höhenunterschied überwunden.

Weitere Programmpunkte:

- **Entspannung:**
Welche Entspannungsmethode ist für mich die Richtige? Lernen Sie verschiedene Verfahren kennen, um Ausgeglichenheit und Erholung zu erfahren und kommen Sie zur Ruhe.
- **Rücken-Fitness mit Faszien-Training:**
Faszien, geschmeidig und funktionsfähig, sind ein wesentlicher Teil Ihrer Rückengesundheit. Mit welchen Übungen Sie Ihren Rücken kräftigen, mobil halten und die Faszien trainieren, erlernen Sie in diesem Kurs.
- **„Vitale Ernährung für Körper und Seele“:**
Ein bunter Teller voll mit gesunderhaltenden Vitaminen und Mineralstoffen tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unserer Seele. Unsere Ernährungsexpertin zeigt Ihnen den Weg zu alltagstauglichem frischen Essgenuss.
- **Fitness fürs Gehirn „Bewegtes Denken“:**
Auch unser Geist braucht regelmäßiges Training. In Bewegung lernt es sich leichter und es macht Spaß. Kommen Sie mit auf einen denk-würdigen Spaziergang und lassen Sie sich überraschen!

Zusatzleistungen im Duftort Oy-Mittelberg:

Total lokal Oy-Mittelberg; lernen Sie regionale Vielfalt kennen bei einer Käse- und Weinverkostung auf dem Ferienhof Linder oder einem Stelldichein mit der Holderhex Katharina Liebenstein.

Für alles ist ein Kraut gewachsen. Welches, erfahren Sie in den „Kräuterwelten im Duftort“

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Sie da.

Kur- und Tourismusbüro Oy-Mittelberg 0 83 66 / 98 42 62