Presse-Info St. Johann in Tirol

1. September 2025

20 Tage für mehr Wohlbefinden: „Gesunde Wochen“ in St. Johann in Tirol

(St. Johann in Tirol) Von 11. bis 30. Oktober widmet sich die Region St. Johann in Tirol ganz der Gesundheit: Das qualitätsgeprüfte Programm „Gesunde Wochen“ bietet an 20 Tagen Workshops, Vorträge und praktische Übungen. Im Zentrum stehen dabei Bewegung, Ernährung und mentale Stärke – damit Gäste und Einheimische körperlich und geistig fit durch den Winter kommen. Den Auftakt macht am 11. Oktober eine kostenlose Beauty- und Gesundheitsmesse im Kaisersaal, bei der Experten beratend zur Seite stehen. In den darauffolgenden Tagen erwarten Besucher praxisnahe Impulse: Besonders Wintersportler profitieren von Trainings zur Verletzungsprävention für die Skisaison, Sensomotorics-Übungen gegen Schmerzen oder Stretching-Einheiten für mehr Beweglichkeit. Wie Gesundheit im Alltag beginnt, zeigen Angebote wie „Essen als Medizin“, traditionelle Hausmittel für besseren Schlaf oder Pilates für Zuhause. Neue Wege zur inneren Ruhe eröffnen zudem Veranstaltungen von Resilienz-Trainings bis hin zu Meditationen mit Klangschalen. Alle Termine sind einzeln buchbar, viele kostenlos. Das vollständige Programm und Anmeldung unter www.gesunde-wochen.tirol. www.kitzalps.cc