**Gesunde Wochen in der Region St. Johann in Tirol**

*Auch dieses Jahr finden von 11. bis 30. Oktober die „Gesunden Wochen“ in der Region St. Johann in Tirol statt. Angeboten werden erneut unterschiedliche Workshops und Impulse zu den Themen Regeneration, Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit.*

Wie kann ich mich körperlich ideal auf die Skisaison vorbereiten? Welche alten Hausmittel verhelfen mir zu gutem Schlaf? Und was ist eigentlich „Intermittent Living“? Diese und viele weitere Fragen werden im Rahmen der „Gesunden Wochen“ in St. Johann beantwortet. Von 11. bis 30. Oktober werden durch unterschiedliche Anbieter und Anbieterinnen verschiedenste Impulse und Workshops zu diversen Gesundheitsthemen angeboten. Organisiert werden die „Gesunden Wochen“ auch dieses Jahr wieder durch das St. Johanner Ortsmarketing in Kooperation mit dem Tourismusverband Kitzbüheler Alpen St. Johann in Tirol. Den Auftakt für die „Gesunden Wochen“ bildet am Samstag, 11. Oktober die „Beauty und Gesundheitsmesse“ im Kaisersaal, die durch Claudia Pali organisiert wird.

In den darauffolgenden Wochen holt die Programmreihe Besucher und Besucherinnen mit Workshops, Trainings und Vorträgen dort ab, wo sie gerade stehen. Sie lernen etwa, wie sie verspannte Muskeln lösen, sich mental stärken und in Vergessenheit geratene Hausmittel für guten Schlaf nutzen. Experten und Expertinnen bringen innovative Methoden nahe: Schonmal was von „Intermittent Living“ gehört? Wer Gesundheit auch von Innen spüren möchte, holt sich am besten Gesundheitstipps direkt von der Heilpraktikerin und entdeckt bei einem anderen Workshop die Kraft der mentalen Regeneration. Ein buntes Gesundheits-Programm wartet auf alle Interessierten!

Das komplette Programm sowie die Anmeldung funktioniert ganz einfach über [www.gesunde-wochen.tirol](http://www.gesunde-wochen.tirol/)