



FORSTHOFALM
HOLZHOTEL

Inspiration
by **STROMBERGER PR**

Der Flow der Berge

Yoga für alle Fälle: Das Holzhotel Forsthofalm im österreichischen Leogang bietet ab April bis Ende 2024 eine Vielzahl an mehrtägigen Yoga Retreats. Jedes Retreat hat dabei einen eigenen Fokus. So vermitteln international renommierte Lehrer:innen Themen wie Female Embodiment, mentale Stärkung oder Pilates und Kräftigung der Körpermitte.

Perfektes Basislager für eine inspirierende Auszeit bietet die Forsthofalm mit beeindruckender Alleinlage auf 1.050 Metern. Frische Bergluft und Höhensonne sorgen für ein Extra an Energie.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen exemplarisch drei Retreats vor, die 2024 in der Forsthofalm stattfinden.

Einen Überblick über alle Veranstaltungen finden Sie unter <https://www.forsthofalm.com/experiences/experience-yoga-retreats>

Gerne versorgen wir Sie mit weiteren Informationen oder besprechen die Möglichkeit für einen individuellen Rechercheaufenthalt.

Mit herzlichen Grüßen
Karin Stocker
STROMBERGER PR
stocker@strombergerpr.de

Awaken The Goddess Retreat



Weiblichkeit und Wiederbelebung der ureigenen Kraft - dieses Thema behandelt das Retreat „Awaken The Goddess“, das vom 13. bis 16. Juni 2024 zum zweiten Mal stattfindet. Angeleitet durch Yogalehrerin Helene Gröpper finden die Teilnehmerinnen durch Sound-Healing-Einheiten, eine Cacao-Ceremony am Feuer sowie durch spielerische und beruhigende Yoga-Praktiken zu ihrer ursprünglichen Stärke. Zudem demonstriert Helene die Wirkung von Kristallklangschalen, zeigt die yogische Atempraxis und bietet Vinyasa-Yoga, Yin-Yoga sowie Meditationseinheiten. Als Specials warten inspirierende Momente bei einem Sharing-Circle oder dem Überraschungs-Workshop.

Das Angebot umfasst alle Workshops und Kurse, drei Nächte in einem Zimmer aus Mondholz inklusive Dreiviertel-Pension. Hinzu kommt ein 50 Euro Spa-Gutschein für eine Behandlung im Sky Spa, das mit mehreren Saunen und Rooftop-Pool für entspannende Momente sorgt. Das Retreat vom 13. bis 16. Juni 2024 kostet ab 1099,- Euro pro Person.

<https://www.forsthofalm.com/packages/awaken-the-goddess-retreat>

Yoga & Pilates Retreat



Schenk Dir eine Auszeit und komm in die Kraft! Das möchten die beiden Yogalehrerinnen Karla Beck und Larissa Sommer ihren Gästen beim Yoga & Pilates Retreat vom 4. bis 7. Juli 2024 vermitteln. Neben kraftvoll-dynamischen Yoga- und Pilates-Einheiten stehen auch Meditation und gemeinsame Wanderungen in der idyllischen Landschaft auf dem Programm. Bei schönem Wetter können Gäste die Übungen auch im Freien genießen. Ziel des Retreats ist es, den Teilnehmer:innen dabei zu helfen ihre Mitte zu stärken und Kraft für den Alltag zu tanken.

Das Package umfasst alle Yoga-Einheiten, drei Nächte in einem Zimmer aus Mondholz inklusive Dreiviertel-Pension. Hinzu kommt ein 50 Euro Spa-Gutschein. Das Retreat vom 4. bis 7. Juli 2024 kostet ab 899,- Euro pro Person.

<https://www.forsthofalm.com/packages/yoga-pilates-retreat>

Yoga und das Geschenk der Selbstliebe



So oft geht sie unter im hektischen Alltag: Die Selbstliebe. Diesem Umstand entgegenwirken möchte Yogalehrerin Sonja Bloder im Retreat Yoga und das Geschenk der Selbstliebe. Den eigenen Wert wieder erkennen und die Liebe für sich zu erkennen steht im Mittelpunkt des verlängerten Wochenendes vom 17. bis 20. Oktober 2024. Bei täglichen Yoga-Einheiten mit Meditation und Pranayama-Atemschulung sowie einer Cacao-Ceremony und Journaling finden die Teilnehmer:innen den Weg zurück zu sich selbst. Das Retreat ist für alle Levels offen. Es genügt Offenheit und Neugier für die persönliche Weiterentwicklung mitzubringen.

Alle Yoga-Einheiten, drei Nächte im Zimmer aus Mondholz sowie Dreiviertel-Pension sind im Angebot inkludiert. Hinzu kommt ein 50 Euro Spa-Gutschein. Das Retreat vom 17. bis 20. Oktober 2024 kostet ab 999,- Euro pro Person.

<https://www.forsthofalm.com/packages/yoga-pilates-retreat>

Über die Forsthofalm



Auf 1.050 Metern Höhe ist die Forsthofalm in Leogang die ideale Ganzjahresdestination - in toller Alleinlage und trotzdem mitten im Leben. Das Haus bietet einen Mix aus Natur, Wellness, Fitness- und Aktivprogramm sowie Kulinarik. Hotelier Markus Widauer und sein Team folgen dem Motto „Find your beat in the mountains“ und das bedeutet: Die Forsthofalm ist eine Lebenswelt mit einer Sowohl-als-auch-Strategie. Nichts müssen, aber alles ausprobieren dürfen. Überall zu vernehmen ist der wohlige Holzgeruch, der durch das ganze Haus strömt. Alle 54 Zimmer und Suiten, sind mit großen Panoramafenstern ausgestattet und geben den Blick in die Natur frei. Kulinarisch verwöhnt das Küchenteam mit der Essential-Elements-Kitchen. Alle Speisen bestehen aus Bio-Zutaten oder stammen von regionalen Anbietern. Ob Plant-based, vegan, vegetarisch oder Fisch und Fleisch - hier wird geteilt. So serviert das Team die Hauptgerichte beim Dinner als Sharing-Konzept in kleinen Häppchen.

Weitere Informationen finden sich unter www.forsthofalm.com