



Asanas in Alleinlage

Forsthofalm lockt ab April mit vielfältigen Yoga Retreats - Sechs attraktive Packages für den Einklang von Körper und Geist

Yoga inmitten der Bergwelt: Die Forsthofalm im österreichischen Leogang bietet in diesem Jahr von April bis November verschiedene, mehrtägige Yoga Retreats. International renommierte Lehrer:innen vermitteln dabei Schwerpunkte von Female Embodiment über mentale Stärkung bis hin zu Acro Flow Yoga. Eingebettet in die imposante Kulisse der Leoganger Steinberge ist das familiengeführte Hotel in Alleinlage auf rund 1.050 Metern der perfekte Ort für inspirierende Erlebnisse; die frische Bergluft und Höhensonne sorgen für ein Extra an Energie. Im Winter direkt an der Piste und im Sommer mitten im Bikepark gelegen, überzeugt das Holzhotel mit einer Vielzahl an Möglichkeiten, um die Zeit in den Bergen zu genießen und aktiv zu sein. Entspannung mit 360-Grad-Weitblick, eine Bio-Kräuter-Sauna und ein Sole-Dampfbad, Relax-Bereiche und ein ganzjährig beheizter Rooftop Pool bietet das Sky Spa der Forsthofalm. Female-only lautet die Vorgabe für das Yoga Retreat „Awaken The Goddess“ vom 22. bis 25. Juni 2023. Es beinhaltet drei Übernachtungen im Mondholz-Zimmer, eine 50-Minuten-Massage und Vollpension im Rahmen der Essential Elements Kitchen und kostet ab 945 Euro pro Person; die Löwen Alpin Card mit zahlreichen Preisvorteilen in der Region ist ebenfalls inkludiert. Mehr Informationen finden sich unter www.forsthofalm.com.

Weiblichkeit und Wiederbelebung der ureigenen Kraft der Frauen - dieses Thema behandelt das Retreat „Awaken The Goddess“. Angeleitet durch Yogalehrerin Helene Gröppler finden die Teilnehmerinnen durch Sound-Healing-Einheiten, eine Cacao-Ceremony sowie durch spielerische und beruhigende Yoga-Praktiken zu ihrer ursprünglichen Stärke. Yoga, Akrobatik und Thaimassage vereint das „Acro Flow Yoga Retreat“ vom 12. bis 15. Oktober 2023. Hierbei stehen die Themen Kommunikation, Balance und Teamwork im Vordergrund.

.../2



Weitere Schwerpunkte der Yoga Retreats sind Neuausrichtung und Lebensfreude beim Reconnect Retreat vom 29. Mai bis 2. Juni sowie mentale Stärkung und Heilung beim Art of Living Retreat vom 20. bis 23. Juli. Beim Winter Yoga Retreat vom 8. bis 12. November geht es hingegen um die Themen Atmung und Natur als Kraftquelle. Gäste der Forsthofalm haben im Rahmen des kostenlosen Mountain Life Programms ganzjährig die Möglichkeit, an täglich stattfindenden Yoga- und Meditationseinheiten teilzunehmen. Angesichts der wachsenden Nachfrage war es für Hotelchef Markus Widauer ein Anliegen, das bestehende Angebot zu erweitern: „Mit unseren Yoga Retreats wollen wir Gäste dazu einladen, sich intensiv Zeit für Self Care zu nehmen. Renommierete Partner:innen aus der Yogaszene decken dabei individuelle Themen ab. Und unsere Lage oberhalb von Leogang, umgeben von schönster Natur, ist natürlich das perfekte Setting, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Ich freue mich auf ein inspirierendes Jahr in der Forsthofalm.“

Nach intensiven Yoga-Einheiten, die je nach Wetter auch auf der Yogaplattform im Freien praktiziert werden, genießen die Teilnehmer:innen im Hotelrestaurant Kukka die nachhaltig-regionale und gesunde Essential Elements Kitchen, die viele vegetarische und vegane Spezialitäten im Sharing-Konzept serviert. Anschließend lädt Hausherr Markus Widauer zur Sunset-Session: Der passionierte DJ begleitet den Sonnenuntergang mit leisen House Tunes für den perfekten Flow in den Abend.

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 kreativer Kulinarik. Hotelier Markus Widauer und sein Team folgen dem Motto „Natur ist Freiheit“ und das bedeutet: Die Forsthofalm ist an 365 Tagen eine Lebenswelt mit einer sowohl-als-auch-Strategie. Nichts müssen, aber alles ausprobieren dürfen. Ganz umsonst ist der wohlige Holzgeruch, der durch das ganze Haus strömt. Dabei zieht sich eine puristische Linie durch den Bau und die 56 Wohneinheiten, die den Blick freigibt für die Natur. Im Sky Spa schwimmen Gäste ganzjährig im beheizten Rooftop Pool mit 360-Grad-Weitblick über die Bergwelt und nehmen an der Vielzahl an Fitness- und Yogakursen auf der Dachterrasse, im Fitnessraum „Nest“ oder in der Natur teil. Im Spanorama heißt es auf die Sinne und eigenen Empfindungen vertrauen. Anhand der fünf vom Hotel festgelegten Moods – Soul, Brain, Energy, Muscle und Love – wird das Spa-Programm individuell auf den Gast abgestimmt. Das Küchenteam begeistert mit raffinierter Küche als Sharing Konzept.

München/Leogang, 27. Februar 2023

Für weitere Presseanfragen:

Karin Stocker /Dorina Schreiber
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München, Deutschland
T +49 (0)89/189478-80
stocker@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

Markus Widauer
Holzhotel Forsthofalm
Hütten 37
A-5771 Leogang
T +43 (0)6583/8545
info@forsthofalm.com
www.forsthofalm.com