

# Inspirations by **STROMBERGER PR**

## Find your beat

Hoch oben auf 1.050 Metern, umgeben von der Weite der Leoganger Bergwelt, wird das Holzhotel Forsthofalm 2026 erneut zum Rückzugsort für Yoga, Achtsamkeit und bewusste Bewegung.

Über das Jahr verteilt laden sorgfältig kuratierte Retreats sowie ein Yoga Festival dazu ein, innezuhalten, neue Energie zu schöpfen und Körper wie Geist neu auszurichten - von regenerierenden Workshops über kraftvolle Flow-Erlebnisse bis hin zu Yoga-Einheiten, die sich gezielt an den verschiedenen Phasen des weiblichen Zyklus orientieren.

Begleitet von erfahrenen Coaches entstehen mehrtägige Auszeiten, die Raum für persönliche Entwicklung, Entspannung und Inspiration schaffen.

Den passenden Rahmen bilden die alpine Kulisse vor den Leoganger Steinbergen, das Sky Spa mit Rooftop Pool sowie die fein abgestimmte Essential-Elements-Kulinarik der Forsthofalm.

Einen Überblick über alle Veranstaltungen finden Sie unter [www.forsthofalm.com](http://www.forsthofalm.com).

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

Mit herzlichen Grüßen  
Karin Stocker  
[stocker@strombergerpr.de](mailto:stocker@strombergerpr.de)



© Forsthofalm

## Yoga Festival auf der Forsthofalm

Vom 30. April bis 3. Mai wird die Forsthofalm in Leogang zum Ort für Bewegung, Klang und bewusste Begegnung. Beim Yoga Festival auf 1.050 Metern verbinden sich Yoga, Atemarbeit, Sound und mentale Impulse mit gemeinsamer Kulinarik und dem Lebensgefühl der Berge. Full Moon Yoga, kraftvolle Flows, kreative Formate, Klang- und Atemsessions sowie Rituale wie Kakao-Zeremonie und Eisbaden schaffen Raum für

Tiefe und neue Energie. Abseits der Matten laden inspirierende Pop-up Stores zum Entdecken und Austauschen ein, während das Sharing Dinner am Long Table zum Herzstück des Festivals wird - ein Ort für Gespräche, Gemeinschaft und das bewusste Teilen von Erlebnissen, ganz im Sinne der Forsthofalm-Philosophie.



## „Release & Regenerate“

Release &  
Regenerate  
Retreat

Beim „Release & Regenerate“ Retreat mit Sara Schütz, das von 14. bis 17. Mai 2026 sowie von 26. bis 29. November 2026 in der Forsthofalm stattfindet, geht es um gezieltes Loslassen und nachhaltige Erholung.

Im Fokus steht ein ganzheitlicher Ansatz, der Yoga mit Faszienarbeit, bewusster Atmung und Klang verbindet und so Raum für Regeneration auf mehreren Ebenen schafft.

Die Einheiten folgen einem ruhigen Rhythmus und sind so gestaltet, dass sich Aktivierung und Entspannung sinnvoll ergänzen. Zwischen den Sessions bleibt Zeit zum Innehalten und Nachspüren, um die Wirkung der Praxis bewusst wahrzunehmen. Sara Schütz kombiniert präzise Körperarbeit mit Achtsamkeit und Klangarbeit und begleitet die Teilnehmenden dabei, neue Beweglichkeit zu entwickeln und innere

Spannungen abzubauen.

Das Retreat eignet sich für alle, die Abstand vom Alltag suchen und Körper wie Geist bewusst neu ausrichten möchten. Buchbar ab 900 Euro pro Person inklusive Dreiviertel-Kulinarik.





© Forsthofalm

## „Alpine Sommerglanz“

Alpine  
Sommerglanz  
Retreat

Beim Retreat „Alpine Sommerglanz“: Yoga & Wellness Retreat mit Noah, das von 9. bis 12. Juli 2026 in der Forsthofalm stattfindet, stehen vier intensive Tage im Zeichen von Bewegung, Achtsamkeit und sommerlicher Leichtigkeit.

Auf dem Programm stehen dynamische Yoga-Flows, Vinyasa-Einheiten, gezieltes Breathwork sowie Meditationen, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen.

Ergänzt wird die Praxis durch gemeinsame Wanderungen in der umliegenden Bergwelt, achtsame Bewegung in der Natur und bewusst gesetzte Ruhephasen.

Noah ist zertifizierter Yogalehrer und begleitet die Teilnehmenden mit einem modernen, klar strukturierten Yogastil, der sowohl körperliche Kraft als auch innere Balance in den Fokus stellt.

Die Einheiten sind so aufgebaut, dass sowohl

erfahrene Yogis als auch motivierte Einsteiger profitieren. Buchbar ab 1.100 Euro pro Person inklusive Dreiviertel-Kulinarik.



## „Yoga, Music, Mountainbeats“

Yoga, Music,  
Mountainbeats  
Retreat

Das „Yoga, Music, Mountainbeats“ Retreat mit Judith, das von 23. bis 26. Juli 2026 stattfindet, verbindet Yoga-Praxis mit Musik und Bewegung zu einem energiegeladenen Gesamterlebnis.

Im Mittelpunkt stehen kraftvolle Yoga-Sequenzen, die von Beats, Klang und Rhythmus getragen werden und einen spielerischen Zugang zur Bewegung eröffnen.

Die Sessions wechseln zwischen dynamischen Flows, freien Bewegungsimpulsen und bewusst gesetzten Ruhephasen. Musik wird dabei nicht als Hintergrund, sondern als integraler Bestandteil der Praxis eingesetzt und unterstützt Ausdruck, Präsenz und körperliche Wahrnehmung.

Judith führt mit viel Gespür für Rhythmus und Atmosphäre durch das Programm und schafft einen Raum, in dem Bewegung,

Emotion und gemeinsames Erleben ineinandergreifen. Buchbar ab 900 Euro pro Person inklusive Dreiviertel-Kulinarik.





© Forsthofalm

## „Yoga & Zyklus – Inner Bloom“

Yoga & Zyklus -  
Inner Bloom Retreat

Das „Yoga & Zyklus - Inner Bloom“ Retreat mit Anna Riedl, das von 15. bis 18. Oktober 2026 in der Forsthofalm stattfindet, widmet sich Yoga im Einklang mit den natürlichen Rhythmen des weiblichen Körpers. In mehreren aufeinander abgestimmten Einheiten stehen die unterschiedlichen Phasen des Zyklus und deren jeweilige Bedürfnisse im Fokus - von sanft regenerierend bis achtsam kräftigend.

Im Zentrum stehen bewusst aufgebaute Bewegungsabfolgen und Atemsequenzen, die den Körper in seiner jeweiligen Phase unterstützen und das Körperbewusstsein schärfen. Ergänzt durch ruhige Reflexionsmomente entsteht ein geschützter Rahmen, in dem Wahrnehmung, Wissen und Praxis ineinandergreifen. Anna Riedl begleitet den Prozess mit einem fein abgestimmten, klaren Zugang und

schafft Raum für individuelle Erfahrungen und persönliche Entwicklung. Buchbar ab 900 Euro pro Person inklusive Dreiviertel-Kulinarik.



© Forsthofalm

# Über die Forsthofalm

Holzhotel  
Forsthofalm

Auf 1.050 Metern Höhe ist die Forsthofalm in Leogang eine ideale Ganzjahresdestination - in Alleinlage und dennoch mitten im Leben. Das Haus verbindet Natur, Wellness, Fitness- und Aktivprogramm mit kreativer Kulinarik. Hotelier Markus Widauer und sein Team folgen dem Motto „Your beat in the mountains“. Die Forsthofalm versteht sich als Lebenswelt, in der nichts muss, aber vieles darf. Der natürliche Holzduft, der das gesamte Haus durchzieht, trägt zur besonderen Atmosphäre bei.

Eine puristische Architektur prägt den Bau und die Wohneinheiten und öffnet den Blick für die umliegende Natur. Im Sky Spa schwimmen Gäste ganzjährig im beheizten Rooftop Pool mit 360-Grad-Weitblick über die Bergwelt und nehmen an einer Vielzahl an Fitness- und Yogakursen auf der Dachterrasse, im Fitnessraum „Nest“ oder in der Natur teil. Im SPAnorama stehen die Sinne und individuellen Empfindungen im Mittelpunkt. Anhand der fünf Moods - Soul, Brain, Energy, Muscle und Love - wird das

Spa-Programm persönlich abgestimmt. Das Küchenteam ergänzt das Angebot mit einer raffinierten Küche im Sharing-Konzept.