

30. April bis 03. Mai 2026

YOGA
FESTIVAL



BEATS
& BERGE

FORSTHOFALM
HOLZHOTEL

Dein Festival
Guide mit allen
Infos

SICHERE DIR DEINEN PLATZ
[FORSTHOFALM.COM/YOGAFESTIVAL](https://forsthofalm.com/yogafestival)



UNSERE TEACHER

MAXIMILIAN KERT

Maximilian ist zertifizierter Vinyasa-Yogalehrer, Personaltrainer und Autor des Buches „Power meets Balance – Yoga für Fortgeschrittene“. Sein Fokus liegt auf Armbalancen, Mobility und kraftvoller, präziser Bewegung. Seit 2017 unterrichtet er international in renommierten Fitness- und Wellnessanlagen und leitet Workshops sowie Fortbildungen. Über Social Media inspiriert er eine große Yogacommunity mit klaren, technisch fundierten Impulsen und einer modernen Herangehensweise an Yoga. Instagram: @maxi.yoga



ANNELINA WALLER

Annelina lebt und arbeitet in Wien und verbindet Yoga, Pilates und bewusste Ernährung mit Kraft & Herz. Als 200h Vinyasa Yoga Teacher (plus weiterführende Trainings) und mit intensiver Pilates-Ausbildung (seit 2024) steht sie für bewegungsorientierte, stärkende Sessions, die dich spürbar aufladen. Beim Festival bringt sie eine Power Yoga Session auf die Matte – dynamisch, klar geführt, mit richtig gutem Drive. Ihre große Leidenschaft für Ernährungsthemen hat sie in mehreren Kochbüchern zu Papier gebracht. Instagram: @annelinawaller



JUDITH KAISER-RÜBSAMEN

Judith verbindet Yoga, Schreiben und Musik zu einem kreativen Gesamterlebnis. Nach über 15 Jahren im Schuldienst folgte sie 2023 ihrem Herzen und machte ihre Leidenschaften zum Beruf. Seit 2019 unterrichtet sie Yoga, seit 2022 arbeitet sie als freie Journalistin. In ihren Workshops schafft sie Räume für Intuition, Klarheit und inneres Lauschen – auf der Matte genauso wie auf dem Papier. Besonders bekannt ist sie für die Verbindung von Yoga und kreativem Schreiben sowie für musikalisch choreografierte Vinyasa-Flows, bei denen Bewegung, Atem und Sound zu einer Einheit verschmelzen. Instagram: @monkey__mind



SARA SCHÜTZ

Sara ist Spezialistin für ganzheitliche Faszienarbeit im Yoga- und Trainingskontext. Ihr Ansatz verbindet Yogatherapie, moderne Faszienforschung, funktionelle Bewegungslehre und Schmerztherapie. Als zertifizierte Myofascial Release 360° Schmerztherapeutin, Blackroll Pain & Recovery Expertin und Yogatherapeutin begleitet sie Menschen dabei, Beweglichkeit, Regeneration und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Ihre Arbeit ist körpernah, wissenschaftlich fundiert und zugleich achtsam – ergänzt durch Klang- und Aromatherapie zur Tiefenentspannung. Instagram: @saraschuetz.yoga



UNSERE TEACHER

DANIEL FETZ

Daniel ist Gründer von Atemfitness® und Spezialist für Eisbaden. Seit vielen Jahren arbeitet er in der Trainerausbildung, im Gesundheitsbereich sowie mit Unternehmen, Vereinen und Bildungseinrichtungen. Bisher begleitete er unzählige Menschen durch Atemsessions. Sein Ansatz ist praxisnah, wirksam und sofort im Alltag umsetzbar – mit dem Ziel, Resilienz, Energie und mentale Klarheit nachhaltig zu stärken. Atemfitness® nach Fetz versteht er als kraftvolles Werkzeug zur Selbstregulation und inneren Ausrichtung. Instagram: @fetzysworld



KATHRIN KITZBICHLER

Kathrin kommt aus dem Leistungssport und verbindet Yoga, HIIT, funktionelles Training und Ernährung zu einem ganzheitlichen Ansatz. Nach ihrer Karriere als Eiskunstläuferin und staatlich geprüfte Trainerin sammelte sie internationale Erfahrung in Australien, China und England. Als diplomierte Ernährungspädagogin mit Schwerpunkt Wechseljahre begleitet sie Frauen durch unterschiedliche Lebensphasen – mit Bewegung, Wissen und Motivation. Ihr Stil ist kraftvoll, strukturiert und achtsam. Instagram: @trainandthrive_by_kathrin



SABINE IHLI

Sabine praktiziert seit über zehn Jahren Yoga und hat ihre Leidenschaft zu einem festen Bestandteil ihres Lebens gemacht. Sie ist mit Herz und Seele Yoga-Lehrerin auf der Forsthofalm. Ihre Ausbildung absolvierte sie in Indien, wo sie die Tiefe und Achtsamkeit der Yogapraxis intensiv kennenlernen durfte. Besonders verbunden fühlt sie sich mit ruhigen, fließenden Stilen wie Slow Flow Yoga, die Raum für bewusste Bewegung, Atmung und innere Balance schaffen. Instagram: @sabine_my.yogiverse



SARA TIEPOLD

Sara verbindet bewusste Bewegung, Energiearbeit und intensive Saunaerlebnisse zu einem ganzheitlichen Ansatz für Körper und Geist. Sie ist ausgebildete Pilates- und Faszientrainerin sowie zertifizierte Saunameisterin seit 2012 und bringt langjährige Erfahrung in der Gestaltung unterschiedlichster Bewegungs- und Entspannungsformate mit. Ergänzt wird ihr Repertoire durch Qi Gong, Tai Chi-nahe Bewegungsformen und AROHA, ein kraftvolles, fließendes Ganzkörpertraining mit Wurzeln in der Māori-Kultur. Saras Arbeit steht für lebendige Energie – mal ruhig, mal dynamisch und kraftvoll.



IKRAM BENKOULA

Ikram ist zertifizierte Yoga-Lehrerin auf der Forsthofalm mit Fokus auf Yin, Hatha und Vinyasa Yoga sowie Meditation und Breathwork. Instagram: @ikram_yoga



UNSERE TEACHER

JUDITH MAYER

Judy aus Salzburg ist Sound-Healing-Practitioner, Achtsamkeitslehrerin und Content Creatorin. In ihren Sessions schafft sie einen geschützten Raum, in dem du durch Klang, Stille und bewusste Wahrnehmung wieder bei dir ankommen darfst. Mit viel Feingefühl begleitet sie dich dabei, dein Nervensystem zu beruhigen und loszulassen. In ihrer Freizeit ist sie am liebsten sportlich in der Natur unterwegs – dort tankt sie jene Ruhe, die sie auch in ihre Arbeit einbringt.. Instagram: @judyaries



SABINE „BINE“ FETZ

Bine ist Ayurveda-Praktikerin, Tantric Hatha Yoga Lehrerin, Lebens- und Sozialberaterin sowie feinfühlig Impulsgeberin. Ihr Weg führte sie von kaufmännischen und leitenden Positionen hin zu Körperarbeit, Ayurveda und Yoga. In ihrer Arbeit verbindet sie fundierte Ausbildungen mit Lebenserfahrung, Intuition und einem tiefen Verständnis für mentale und körperliche Prozesse. Ihre Sessions laden dazu ein, bewusster wahrzunehmen, innere Räume zu öffnen und Körperwissen neu zu entdecken. Instagram: @binefetz_alleszudeinerzeit



STEFAN SPATZ - HANDPAN.WORLD

Stefan Spatz knüpft an die Traditionen der indigenen Kulturen an und verbindet diese Wurzeln zu einer neuen, ungewöhnlichen Mischung. Der Künstler findet es wichtig, seine Begeisterung für Musik weiterzugeben – als Teil der Bildung und für ein besseres Verständnis und Zusammenarbeit der Menschen untereinander. So bringt er zum Beispiel in Workshops an Kindergärten und Grundschulen Kindern spielerisch den kreativen Umgang mit Musik und Rhythmen, Themen und Technik nahe. Nach dem Motto: „Jeder kann Musik machen und hat Musik in sich!“



FESTIVAL PROGRAMM

Day 1 - 30. April

HANGING OVER

16:00 H - 17:30 H
STEFAN SPATZ
HANDPAN.WORLD
Drumcircle

17:40 H - 18:40 H
IKRAM BENKOULA
Open Your Heart Session

21:00 H - 22:00 H
IKRAM BENKOULA
Meditation

DOME

17:00 H - 18:00 H (BEI GUTEM
WETTER DRAUSSEN)
SARA TIEPOLD
AROH Session

18:00 H - 18:45 H
SABINE IHLI
Welcome Vinyasa Yoga Flow

FESTIVAL PROGRAMM

Day 1 - 30. April

PANORAMA HALL

AB 15:00 H
MARKUS WIDAUER
Begrüßung und verteilen der
Goodie Bags

NEST

16:00 H - 16:30 H
SABINE IHLI
Begrüßungsmeditation &
Einstimmung auf Vollmond

21:00 H - 22:00 H
JUDITH MAYER
Sound Bath

MUSIC ACTS & SIDE EVENTS

18:30 H - 18:50 H
IM SKYSPA
SARA TIEPOLD
Activizing Sauna Aufguss-Event

15:30 H - 16:15 H
IKRAM BENKOULA
Waldbaden & Meditativer Walk
Richtung Speichersee (Treffpunkt
an der Rezeption)

AB 21:30 UHR AN DER BAR
DJ Marc KUKKA
Beats & Berge

POP-UP STORES

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
UNDERGROUND MARKET
PLACE
Lebens Qi

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Stitched Handmade

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Handpan.World
Instrumentenverkauf

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
UNDERGROUND MARKET
PLACE
Kreisl Saalfelden

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Studio Schmiedgut

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Good Mood Food

FESTIVAL PROGRAMM

Day 2 - 01. Mai

HANGING OVER

08:00 H - 08:20 H
SARA TIEPOLD (BEI SONNE IM FREIEN)
Tai Chi & Qi Gong

09:30 H - 11:00 H
JUDITH KAISER-RÜBSAMEN
**Yoga & Schreiben Teil 1: Schätze
ausgraben**

14:00 H - 15:00 H
KATHRIN KITZBICHLER
Flow and Fire

16:00 H - 17:00 H
SABINE IHLI
Slow Flow

18:00 H - 19:00 H
IKRAM BENKOULA
Yin Yoga

DOME

07:30 H - 09:00 H
DANIEL FETZ
**Atemfitness® Reise und
Breathwork**

10:30 H - 11:30 H
IKRAM BENKOULA
Vinyasa Yoga Flow

13:45 H - 14:45 H
SARA TIEPOLD
Aroha Session

15:00 H - 16:00 H
IKRAM BENKOULA
Hatha Yoga

16:15 H BIS 17:15 H
JUDITH KAISER-RÜBSAMEN
Yoga. Music. Mountainbeats.

FESTIVAL PROGRAMM

Day 2 - 01. Mai

PANORAMA HALL

11:15 H - 12:45 H
MAX KERT
Armbalancen Workshop Teil 1

13:00 H - 14:30
SABINE FETZ
**Ayurveda Vortrag und
anschließende Meditation**

15:00 H - 16:00 H
SARA SCHÜTZ
Yin Yoga Session

NEST

21:00 - 22:00 H
JUDITH MAYER
**Frequencies, Sounds und
Meditation**

20:00 H - 20:45 H
SABINE IHLI & SARA SCHÜTZ
**Full Moon Session &
Kakaozeremonie**

MUSIC ACTS & SIDE EVENTS

17:30 H - 18:30 H
HANGING OVER
STEFAN SPATZ
Handpan Workshop

18:00 H - 18:20 H
SKYSPA
SARA TIEPOLD
Beats&Berge Aufguss-Event

AB 21:30 UHR AN DER BAR
DJ MINJA
Beats & Berge

POP-UP STORES

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
UNDERGROUND MARKET
PLACE
Lebens Qi

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Stitched Handmade

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Handpan.World
Instrumentenverkauf

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
UNDERGROUND MARKET
PLACE
Kreisl Saalfelden

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Studio Schmiedgut

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Good Mood Food

FESTIVAL PROGRAMM

Day 3 - 02. Mai

HANGING OVER

09:10 H - 10:40 H

JUDITH KAISER-RÜBSAMEN

Yoga & Schreiben Teil 2: Innere
Stärke

11:00 H - 12:00 H

SABINE IHLI

Yin Yoga

13 H - 14:30 H

SABINE FETZ

Tantra Yoga Session

15:00 - 16:00 H

KATHRIN KITZBICHLER

Zen X Sweat

16:45 H - 17:45 H

SARA TIEPOLD

Pilates Power Session

18:00 H - 19:00 H

IKRAM BENKOULA

Yin Yoga

DOME

07:45 H - 09:00 H

ANNELINA WALLER

Power Yoga Session

16:00 H BIS 17:00 H

JUDITH KAISER-RÜBSAMEN

Yoga. Music. Mountainbeats.

17:15 H BIS 18:45 H

DANIEL FETZ

Eisbaden

FESTIVAL PROGRAMM

Day 3 - 02. Mai

PANORAMA HALL

11:00 H - 12:30 H

MAX KERT

Armbalancen Workshop Teil 2

14:40 H - 15:50 H

SARA SCHÜTZ

Faszien Yoga Session I

16:00 H - 17:00 H

IKRAM BENKOULA

Hip Opener Session

NEST

17:00 - 18:00

SABINE IHLI

Meditation & journaling

21:00 H - 22:00 H

JUDITH MAYER

Crystal Bowls & Instrumental

MUSIC ACTS & SIDE EVENTS

NATURZAUBERWERKE

SUSANNE MITTERER

Herbal Selfcare Workshop mit

Herstellung eigener

Naturkosmetik

18:15 H - 18:35 H IM SKYSPA

SARA TIEPOLD

Beats&Berge Aufguss-Event

10:30 H - 11:30H

IKRAM BENKOULA

Waldbaden & Meditativer Walk

Richtung Speichersee (Treffpunkt

an der Rezeption)

AB 21:30 UHR AN DER BAR

DJ Markus Terra

Beats & Berge

POP-UP STORES

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND

UNDERGROUND MARKET

PLACE

Lebens Qi

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND

MARKET PLACE

Stitched Handmade

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND

MARKET PLACE

Handpan.World

Instrumentenverkauf

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND

UNDERGROUND MARKET

PLACE

Kreisl Saalfelden

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND

MARKET PLACE

Studio Schmiedgut

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND

MARKET PLACE

Good Mood Food

FESTIVAL PROGRAMM

Day 4 - 03. Mai



FESTIVAL PROGRAMM

Day 4 - 03. Mai



HANGING OVER

08:00 H - 08:45 H
IKRAM BENKOULA
Loslassen & Zulassen

09:00 H - 10:30 H
JUDITH KAISER-RÜBSAMEN
Yoga & Schreiben Teil 3:
Herzenswünsche

13:00 H - 14:00 H
KATHRIN KITZBICHLER
Strong Flow Festival

DOME

08:00 H - 09:00 H
SARA TIEPOLD
Aroha Session

14:45 H - 15:45 H
SABINE IHLI
Hatha Yoga

16:00 H - 16:30 H
IKRAM BENKOULA
Closing Circle - Meditation

PANORAMA HALL

11:00 H - 12:30 H
MAX KERT
Hatha Yoga und Spagat
Workshop

14:00 H - 15:10 H
SARA SCHÜTZ
Faszien Yoga Session II

NEST

MUSIC ACTS & SIDE EVENTS

NATURZAUBERWERKE
SUSANNE MITTERER
Räucherworkshop mit
Herstellung eigener
Räucherbündel

10:00 H - 11:30 H
SARA TIEPOLD
Wanderung zum Speichersee
(Treffpunkt an der Rezeption)

POP-UP STORES

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
UNDERGROUND MARKET
PLACE
Lebens Qi

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Stitched Handmade

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Handpan.World
Instrumentenverkauf

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
UNDERGROUND MARKET
PLACE
Kreisl Saalfelden

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Studio Schmiedgut

AUF DEN FREIFLÄCHEN UND
MARKET PLACE
Good Mood Food

SESSIONS & EXPERIENCE

Details



ARMBALANCEN WORKSHOP – TEIL 1 mit Maximilian Kert

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen für sicheres und effizientes Arbeiten mit Armbalancen. Nach einem vorbereitenden Warm-up liegt der Fokus auf Technik, Ausrichtung und sogenannten „Magic Points“, die Kraft sparen und Stabilität fördern. Ideal für alle, die Armbalancen strukturiert erlernen möchten.

ARMBALANCEN WORKSHOP – TEIL 2 mit Maximilian Kert

Im zweiten Teil stehen Transitions, Variationen und der fließende Übergang zwischen verschiedenen Armbalancen im Mittelpunkt. Die Praxis zeigt, wie sich anspruchsvolle Haltungen sinnvoll in eine Yogasequenz integrieren lassen. Für mehr Leichtigkeit, Kontrolle und kreativen Ausdruck auf der Matte.

SPAGAT & FLEXIBILITÄT mit Maximilian Kert

Diese Einheit verbindet kräftigende Hatha-Elemente mit gezielten Dehnungen für Hüften, Beine und Leisten. Durch statisches Halten und bewusste Mobilisation wird das Gewebe vorbereitet, um Flexibilität nachhaltig zu verbessern. Der Fokus liegt auf einem sicheren und achtsamen Weg in den Spagat.

SESSIONS & EXPERIENCE

Details

FASZIEN YOGA UND MYOFASCIAL RELEASE mit Sara Schütz

Diese Einheit kombiniert gezielte Faszienarbeit mit funktionellen Yoga-, Pilates- und Mobility-Elementen. Durch den Einsatz von Rollen und Bällen werden Spannungen gelöst, die Beweglichkeit verbessert und die Regeneration unterstützt. Eine ausgewogene Praxis, die gleichzeitig aktiviert, stabilisiert und tief entspannt.

YOGA, PILATES UND POWER mit Annelina Waller

Eine kraftvolle Kombination aus Yoga-Elementen und voller Power. Die Einheit fördert Ausdauer, Kraft und Koordination und bringt den Kreislauf gezielt in Schwung. Dynamisch, fordernd und zugleich strukturiert – ideal für alle, die Bewegung intensiv erleben möchten.

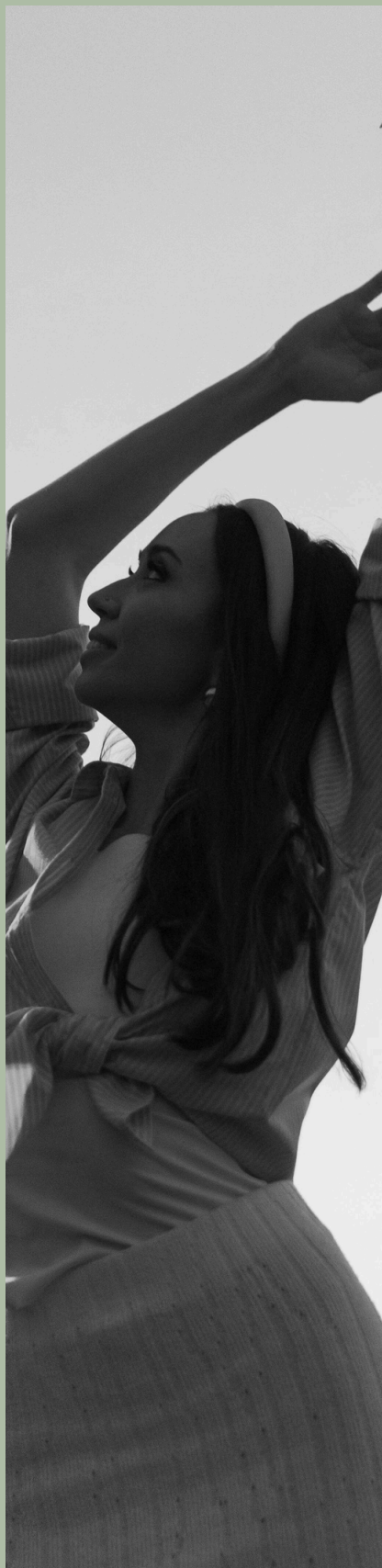
AROHA® – KRAFT, FLOW & AUSDRUCK mit Sara Tiepold

AROHA® ist ein ausdrucksstarkes Ganzkörpertraining, das kraftvolle und fließende Bewegungen miteinander verbindet. Elemente aus Kung Fu, Tai Chi und Qi Gong verschmelzen zu rhythmischen Abläufen, die Stärke, Erdung und innere Präsenz fördern. Die dynamische Praxis wirkt zugleich energetisierend und zentrierend und spricht Körper, Geist und Herz an. Eine Einheit für alle, die Bewegung mit Gefühl, Kraft mit Ruhe und Energie mit Flow verbinden möchten.



SESSIONS & EXPERIENCE

Details



YOGA. MUSIC. MOUNTAIN BEATS - VINYASA MUSIC FLOW mit Judith Kaiser-Rübsamen

In diesem besonderen Vinyasa Music Flow verschmelzen Bewegung, Atmung und Sound zu einem kraftvollen Gesamterlebnis. Zu Deephouse, Trip-Hop und Ambient Breakbeat fließt du durch eine von Judith sorgfältig aufgebaute Yoga-Choreografie, deren Bewegungen präzise auf den Rhythmus der Musik abgestimmt sind. Mal sanft und intuitiv, mal energetisch und getragen von Beats entsteht ein Flow, der Körperwahrnehmung, Ausdruck und Präsenz verbindet. Du tanzt durch die Asanas, lässt Herzschlag und Mountainbeats eins werden und erlebst Vinyasa Yoga in seiner dynamischsten Form – lebendig, verbindend und voller Flow-Momente.

ATEMFITNESS® – DEIN ATEM ALS SUPERPOWER mit Daniel Fetz

In dieser 90-minütigen Atemfitness®-Session lernst du, wie du deinen Atem gezielt nutzt, um Stress abzubauen, Energie zu aktivieren und dein Nervensystem zu regulieren. Mit einfachen, wirkungsvollen Atemtechniken verändert sich deine innere Biochemie spürbar – Fokus, Ruhe und mentale Klarheit stellen sich ein. Die Praxis wirkt tiefgehend und zugleich alltagstauglich und zeigt dir, wie du dich bewusst in einen Zustand von Entspannung, Präsenz und innerer Stärke bringst. Ein kraftvoller Start in den Tag oder eine ideale Vorbereitung für tiefergehende Erfahrungen.

ATEM & EISBADEN – FOKUS, KLARHEIT & MENTALE STÄRKE

mit Daniel Fetz

Diese intensive Einheit verbindet geführte Atemarbeit mit der Erfahrung des Eisbadens. Durch gezielte Atemtechniken bereitest du Körper und Geist optimal auf die Kälte vor und lernst, bewusst mit Stressreizen umzugehen. Das Eisbaden wird dabei nicht als Leistung, sondern als Achtsamkeits- und Resilienztraining erlebt. Die Kombination aus Atem, Fokus und Kälte schärft deine Wahrnehmung, stärkt dein Vertrauen in dich selbst und hinterlässt ein Gefühl von Klarheit, Wachheit und innerer Kraft.

SESSIONS & EXPERIENCE

Details



FLOW AND FIRE

mit Kathrin Kitzbichler

Dies ist dein energiegeladenes Warm-up für den ganzen Körper: Wir starten mit dynamischen Yoga-Elementen, mobilisieren Gelenke, aktivieren Muskeln und bringen sofort Drive in den Flow. Danach geht's in kurze, knackige HIIT-Blöcke mit Full-Body-Power – explosive Squats, Lunges, Push- und Pull-Moves, dazu Jumps, die den Puls nach oben schieben. Zwischen den Intervallen resettest du kurz im Yoga-Flow: Hüfte, Wirbelsäule und Schultern werden gelöst, damit du sauber weiter feuern kannst. Zum Finale wartet ein intensiver Intervall-Finisher – und danach ein ruhiges Cool-down mit Stretch und kurzem, entspanntem Flow, der dich wieder runterbringt.

ZEN X SWEAT

mit Kathrin Kitzbichler

Die Session kombiniert Fokus und Feuer: Du beginnst mit einem aktivierenden Warm-up, das Core und Stability sofort einschaltet und dir diese „stark von innen“-Basis gibt. Im Anschluss folgen core-dominante HIIT-Combos – Planks, Rotationen, Anti-Rotation und dynamische Moves, die deinen Bauch wirklich arbeiten lassen. Das Intervallformat ist schnell und effektiv und sorgt für diesen klaren Sweat-Boost, ohne dass du die Kontrolle verlierst. Dazwischen bringen kurze Yoga-Sequenzen Spannung raus, halten dich beweglich und stabilisieren deine Technik. Zum Abschluss gibt's Core-Stretch und Mobility, damit du dich nicht nur ausgepowert, sondern auch ausbalanciert fühlst.

STRONG FLOW

mit Kathrin Kitzbichler

Dein athletischer Signature-Workout-Flow: Du startest mit Mobility und leichten Flows, die den Körper geschmeidig machen und auf Belastung vorbereiten. Danach geht's in einen funktionellen HIIT-Kraft-Zirkel – kraftbetont, ausdauernd und so aufgebaut, dass du wirklich in deine Stärke kommst. Der Fokus liegt auf sauberer Technik und Körperspannung, damit jede Wiederholung zählt und du dich dabei stabil und sicher fühlst. Zwischen den Sets dienen Yoga-Flows als aktive Erholung: Atmung, Bewegung, Reset – und dann wieder Kraft. Am Ende wartet ein regenerierender Abschluss für Hüfte, Rücken und Beine, damit du mit diesem starken, klaren Körpergefühl aus der Session gehst.

SESSIONS & EXPERIENCE

Details



YOGA & SCHREIBEN – TEIL 1: SCHÄTZE AUSGRABEN mit Judith Kaiser-Rübsamen

Diese Einheit verbindet eine wohltuende Yogapraxis mit kreativem Schreiben. Durch sanfte Bewegungen und Vorbeugen lösen sich körperliche und emotionale Spannungen, während im anschließenden Schreibprozess Raum für Dankbarkeit, Klarheit und innere Reflexion entsteht. Eine Einladung, innezuhalten, wahrzunehmen und sich persönliche Schätze bewusst zu machen.

YOGA & SCHREIBEN – TEIL 2: INNERE STÄRKE mit Judith Kaiser-Rübsamen

In dieser Session steht das Vertrauen in die eigene Kraft im Mittelpunkt. Kräftigende Asanas wecken Stabilität und Präsenz, während die begleitenden Schreibübungen dazu einladen, eigene Stärken zu reflektieren und Selbstvertrauen bewusst zu verankern. Bewegung und Wort wirken gemeinsam stärkend und klärend.

YOGA & SCHREIBEN – TEIL 3: HERZENSWÜNSCHE mit Judith Kaiser-Rübsamen

Öffnende Rückbeugen und fließende Bewegungen schaffen Raum für Herzöffnung und Intuition. In der anschließenden Schreibphase dürfen Wünsche, Visionen und innere Bilder frei aufs Papier fließen – jenseits von Bewertung oder Analyse. Diese Einheit lädt ein, dem Fühlen mehr Raum zu geben als dem Denken.

SESSIONS & EXPERIENCE

Details



TANTRA YOGA – VERBINDUNG, PRÄSENZ & KÖRPERBEWUSSTSEIN

mit Sabine „Bine“ Fetz

In dieser 90-minütigen Tantra-Yoga-Session steht die bewusste Verbindung von Körper, Atem und innerer Wahrnehmung im Mittelpunkt. Durch achtsame Bewegungen, gehaltene Positionen und gezielte Atemimpulse entsteht ein Raum, in dem Präsenz, Erdung und feine Körperwahrnehmung gefördert werden. Die Praxis lädt dazu ein, Tempo herauszunehmen, innere Spannungen zu lösen und sich auf einer tieferen Ebene mit sich selbst zu verbinden. Eine sinnliche, kraftvolle Einheit, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

AYURVEDA IMPULS & MEDITATION – BALANCE AUS GANZHEITLICHER SICHT

mit Sabine „Bine“ Fetz

Dieser 90-minütige Ayurveda-Impulsvortrag vermittelt verständliche Einblicke in die ganzheitliche Lehre des Ayurveda und ihre Bedeutung für den modernen Alltag. Bine gibt praxisnahe Inspirationen zu Lebensstil, Selbstfürsorge und innerer Balance. Eine geführte Meditation bzw. kleine Selbsterfahrung am Ende vertieft das Erlebte und lädt dazu ein, die Impulse nicht nur zu verstehen, sondern auch körperlich und emotional zu integrieren. Ein ruhiger, nährenden Abschluss mit Raum für Reflexion.

SESSIONS & EXPERIENCE

Details



FULL MOON YOGA

mit Sabine Ihli & Sara Schütz

Eine ruhige, fließende Yogapraxis im Zeichen des Vollmonds. Sanfte Bewegungen, bewusster Atem und meditative Sequenzen unterstützen Loslassen, Reflexion und innere Balance. Eine stimmungsvolle Einheit, die den Mondzyklus bewusst erlebbar macht.

YIN YOGA SESSIONS

mit Sabine Ihli, Ikram Benkoula und Sara Schütz

Diese Session lädt zum Loslassen und Verweilen ein. Längere Haltungen wirken tief ins Bindegewebe und unterstützen Regeneration sowie innere Balance. Yin Yoga schafft einen ausgleichenden Gegenpol zu aktiveren Einheiten.

OPEN YOUR HEART YOGA

mit Ikram Benkoula

Herzöffnende Asanas und fließende Übergänge stehen im Mittelpunkt dieser Praxis. Die Einheit fördert Offenheit, Aufrichtung und emotionale Weite. Atem und Bewegung unterstützen Vertrauen und innere Verbindung.

OPEN YOUR HIPS YOGA

mit Ikram Benkoula

Diese Praxis fokussiert sich auf Hüftöffnung, Mobilität und Stabilität. Durch gezielte Dehnungen und kräftigende Elemente werden Spannungen gelöst und Beweglichkeit verbessert. Für mehr Freiheit und Leichtigkeit im Körper.

HATHA YOGA

mit Ikram Benkoula

Eine klassisch aufgebaute Yogastunde mit klaren Haltungen, bewusster Atmung und stabilisierenden Sequenzen. Die Praxis schafft Balance zwischen Kraft und Entspannung und eignet sich ideal zur Zentrierung.

SESSIONS & EXPERIENCE

Details



CRYSTAL BOWLS KLANGBAD – TIEFENENTSPANNUNG DURCH KLANG

mit Judith Mayer

Judy begleitet Menschen mit Klang in einen Zustand, in dem der Alltag leiser wird und der Körper sich daran erinnert, wie sich echte Entspannung anfühlt. In ihren Sound Baths verbindet sie achtsame Präsenz mit der Kraft von Kristallklingschalen, Gongs und feinen, intuitiven Klangimpulsen – und schafft so einen Raum, in dem jeder einfach sein darf. Klang ist für Judy nichts, das etwas „bewirken muss“, sondern eine Einladung – eine Einladung, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

QI GONG & TAI CHI – ENERGIE IN FLUSS BRINGEN

mit Sara Tiepold

Qi Gong verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und innerer Aufmerksamkeit. Die meditative Praxis beruhigt das Nervensystem, harmonisiert den Energiefluss und unterstützt innere Balance. Eine ruhige, zentrierende Einheit, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht und für alle Altersgruppen geeignet ist.

QI GONG SUNRISE SESSION

mit Sara Tiepold

In dieser morgendlichen Qi-Gong-Einheit fließen Bewegung, Atem und Achtsamkeit im Rhythmus des beginnenden Tages. Sanfte Übungen aktivieren den Energiefluss, fördern Klarheit und bereiten Körper und Geist bewusst auf den Tag vor. Eine stille, kraftvolle Praxis im Einklang mit der Natur und der besonderen Atmosphäre der Forsthofalm.

KAKAOZEREMONIE – HERZÖFFNUNG & BEWUSSTE VERBINDUNG

mit Sara Schütz & Sabine Ihli

Die Kakaozeremonie lädt zu einem achtsamen Ritual ein, das Herz, Sinne und innere Wahrnehmung öffnet. In einem geschützten Rahmen wird zeremonieller Kakao bewusst genossen und mit sanften Impulsen aus Bewegung, Atmung und Stille begleitet. Die Praxis unterstützt emotionale Offenheit, Erdung und Verbindung – mit sich selbst und der Gruppe. Ein nährender, verbindender Moment, der Raum für Intention, Präsenz und bewusstes Erleben schafft.

SESSIONS & EXPERIENCE

Details



DRUMCIRCLE

mit Stefan Spatz

Trommeln in der Gruppe ist nicht bloß ein kreatives Unterfangen. Es ist ein Mittel, um zu erforschen, was es bedeutet und wie es sich anfühlt, den Raum, verbunden im Rhythmus und im Trommeln mit anderen Menschen zu teilen. Es ist Trost und Offenbarung, Feier und Gemeinschaft. Ordnung aus Chaos zu schaffen und diese Fähigkeit in anderen zu fördern, steht im Mittelpunkt des gemeinsamen Trommeln, Tönen & Singens. Anstatt ein Format zu entwickeln, das immer größere Virtuosität erfordert, lösen wir die Grenzen zwischen Künstler und Publikum auf. Es ist eher ein spiritueller als ein ästhetischer Weg. Im Drumcircle tauchen wir in Rhythmus und Klang, Kreativität und Gemeinschaft ein.

HANDPAN WORKSHOP

mit Handpan World & Stefan Spatz

Für Anfänger:innen & Einsteiger:innen – cool, lässig und intuitiv.

Dein perfekter Einstieg in die Welt der Handpan: Von Intuition & Rhythmus über Musik, Identität und Improvisation bis hin zu spiritueller Praxis und ein bisschen Theorie – alles leicht verständlich und direkt spielbar. Play your own: Du entwickelst von Anfang an eigene Melodien, Kompositionen und Arrangements – mit einfachen Spielkonzepten, die richtig schnell Erfolgserlebnisse bringen.

Connect the inside & the outside: Lernen im Kontext und in der Gruppe – mit Warm-up, Übungen, einfachen Stücken und gemeinsamen Jam-Sessions. Keine Vorkenntnisse nötig – du wirst staunen, wie easy sich Melodien & Beats verbinden. Bring your own Handpan (D-Kurd) oder nutze unseren Verleih. Bequeme Kleidung, Wasserflasche – und dann: Find deinen eigenen Rhythmus.



SESSIONS & EXPERIENCE

Details



SAUNAAUFGUSS – SHOW & ENERGIE

mit Sara Tiepold

Ein dynamischer Show-Saunaaufguss mit Musik, Rhythmus und intensiver Wedeltechnik. Hitze, Duft und Bewegung verschmelzen zu einem aktivierenden Erlebnis, bei dem Energie, Präsenz und Lebendigkeit im Vordergrund stehen. Eine kraftvolle Einheit für alle, die Sauna intensiv, belebend und mit Showcharakter erleben möchten.

SAUNAEVENT – ENTSPANNUNG & REGENERATION

mit Sara Tiepold

Dieser achtsam gestaltete Saunaaufguss legt den Fokus auf Wärme, Duft und bewusste Atmung. Je nach Einheit wirkt der Aufguss aktivierend oder tief entspannend und unterstützt Regeneration, Stressabbau und das Immunsystem. Eine wohltuende Erfahrung für Körper und Geist – mit Raum, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.

