

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: @monkeymind.yoga



## 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 Atemfitness-Trainer, Breathwork-Experte 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 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 international 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!“



# 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.

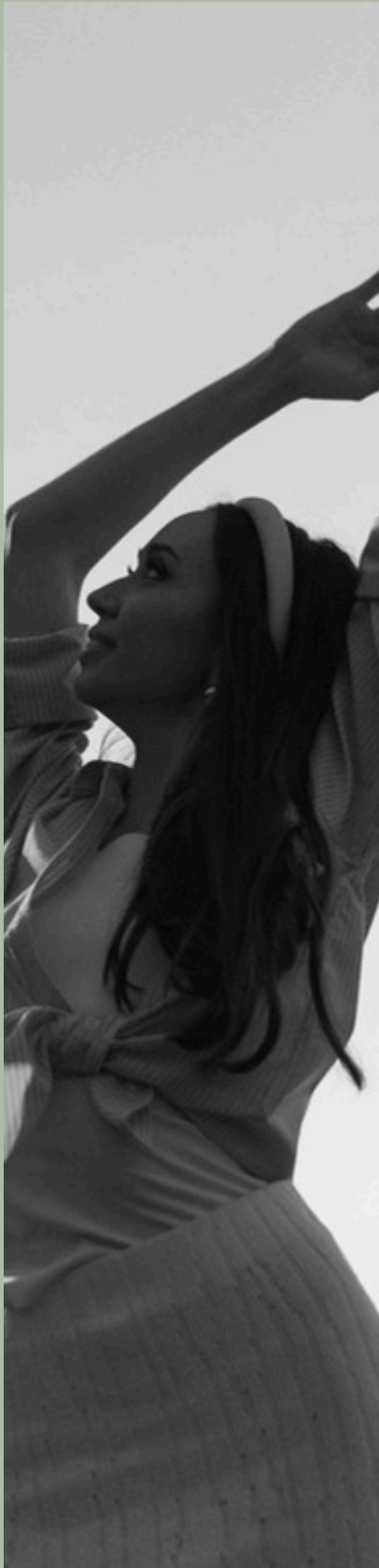
### AROHA® – KRAFT, FLOW & AUSDRUCK mit Sara Tiepold

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 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 begleitende Schreibübung dazu einlädt, 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



### 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.

