



FORSTHOFALM
HOLZHOTEL

Täglich:
Mountain Life
Programm mit
Yoga und
Meditation und
Fitness

Montag – Energie für die neue Woche

Breath Work Yoga im Wald
Saunaritual mit Birkenzweigen & Bergkräutern

Dienstag – Zeit für Dich

Waldbaden – Stille finden zwischen Moos und Morgenlicht

Massage-Special im SPAnorama – 15 % auf alle Kräuter-Behandlungen
Akari Beauty Moments – Naturkosmetik zum Ausprobieren (-15 %)

Sternenhimmel & Stille – geführte Meditation unterm Bergfirmament ersetzen
durch klangschale oder meditationsritual drinnen

Mittwoch – Power pur

Golf mit Tina (GreenFee Gebühr excl.)
Klangschalen Session

Donnerstag – Feel the Flow

Sunrise Yoga mit Blick auf die Leoganger Steinberge
Geführte Bike Tour mit Bike Guide - Start 10:00 Uhr, Dauer 3 h. Anmeldung
bis 20 Uhr am Vortag (gegen Gebühr)

Freitag – Der Berg ruft

Mobilitäts-Flow – sanftes Morgenstretching im Freien
Energie-Walk zum „Stillen Wasser“ am Asitz
Fit mit Peter – (Kick-)Boxen oder H.I.T.-Session im Freien
Digestif an der Feuerschale (gegen Gebühr)

Samstag – Erst biken, dann tanzen bei White Night Vibes

Geführte Bike Tour mit Bikeguide. Abfahrt 10:00 Uhr, Dauer 3 h.
Anmeldung bis 20 Uhr am Vortag (gegen Gebühr)

White Night BBQ – vom Holzkohlengrill

White Night DJ-Set an der Bar – House & Afrohouse in stilvollem Ambiente

Sonntag – Slow Down Sunday

Langschläfer-Frühstück
Slow Flow mit Ikram

SOMMER
WOCHENPROGRAMM