



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

Feuer an der Feuerschale mit Bergblick (bei trockenem Wetter)

Dienstag – Zeit für Dich

Waldbaden – Stille finden zwischen Moos und Morgenlicht

Massage-Special im SPAnorama – 15 % auf alle Kräuter-Behandlungen

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

Mittwoch – Power pur

Golf mit Tina (GreenFee Gebühr excl.)

Fit mit Peter – (Kick-)Boxen oder H.I.T.-Session im Freien

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

Akari Beauty Moments – Naturkosmetik zum Ausprobieren (-15 %)

Freitag – Der Berg ruft

Mobilitäts-Flow – sanftes Morgenstretching im Freien

Energie-Walk zum „Stillen Wasser“ am Asitz

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

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