



HORMONELLES GLEICHGEWICHT - GANZ NATÜRLICH WIEDERHERSTELLEN.

EIN LEBEN IM EINKLANG MIT DEINEM ZYKLUS - OHNE LEIDEN?
ABSOLUT MÖGLICH.

Egal, wo Sie als Frau gerade stehen – ob Sie unter PMS oder Periodenschmerzen leiden, die Kinderplanung herausfordernd ist, Sie mit Endometriose oder PCOS diagnostiziert wurden oder einfach die Verbindung zu Ihrer weiblichen Kraft stärken und sich eine Auszeit gönnen möchten, die Sie zurück in Ihr Gleichgewicht bringt:

Das Cycle Rebalance Retreat holt Sie genau dort ab, wo Sie gerade sind.

Living in sync with your female cycle = restoring your hormonal balance. Your body already knows what it needs. It just needs space to remember.

Whether you're navigating PMS, period pain or fatigue, trying to conceive, living with PCOS or endometriosis, or simply craving time to reconnect with your feminine energy – the Cycle Rebalance Retreat meets you exactly where you are.

WAS SIE ERWARTET

Das Retreat-Programm widmet sich über vier Tage den **vier Phasen des weiblichen Zyklus**. Jeden Monat durchlaufen Frauen vier innere Jahreszeiten, in denen sich der Hormonhaushalt – und damit die körperlichen, emotionalen und mentalen Bedürfnisse – verändern.

Wenn Sie diese Charakteristika kennen und wissen, wie Sie im Einklang mit Ihrem Zyklus essen, sich bewegen, arbeiten und leben können, entsteht eine völlig neue Form von Balance. Anstatt gegen sich selbst zu arbeiten, beginnen Sie, mit Ihrer Natur zu fließen – dadurch kehren Harmonie, Energie und weibliche Kraft zurück.

About the Retreat - Over the course of four immersive days, you will journey through the four phases of the female cycle, each reflected in a season of its own. As hormones shift, so do your energy, emotions and physical needs.

When you understand these rhythms – and learn to nourish, move and live in harmony with them – you stop fighting your biology and start flowing with it. That's where balance returns.

CYCLE OF NOW
C.O.N


Forsthofgut
NATURHOTEL



Durch **zyklische Anpassung in Ernährung, Bewegung, Berufsalltag und Lifestyle** lernen Frauen, Symptome wie PMS, Periodenschmerzen, Erschöpfung oder Burn-out ganz natürlich zu lindern, ihre Fruchtbarkeit zu stärken und ihre Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen.

Diese Methode geht tiefer als viele klassische holistische Ansätze – sie verbindet altes Heilwissen mit moderner, funktioneller Ernährung, Mikronährstoffen, TCM, energetischer Praxis, Yoga und Achtsamkeit.

Through cyclical nutrition, movement and mindful living, this retreat teaches you how to ease common symptoms like PMS, period discomfort, low energy and burnout – while enhancing fertility, vitality and flow.

The method blends ancient wisdom with modern science: functional nutrition, micronutrients, Traditional Chinese Medicine, yoga, energy work and mindfulness come together to create a deeply holistic experience.



FINDET BALANCE UND STÄRKE IN JEDER ZYKLUSPHASE

EMBRACE BALANCE AND STRENGTH IN EVERY PHASE OF YOUR CYCLE

Während des Retreats widmen Sie sich an jedem Tag einer Zyklusphase – in Theorie und Praxis. Tägliche Workshops vermitteln vertieftes Zykluswissen, begleitet von phasenspezifischem Yoga, maßgeschneiderten **cycle-friendly Menüs** und regenerativen Behandlungen, die Ihren Körper und Geist in Balance bringen.

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Zwischen Rollen, Aufgaben und Erwartungen bleibt unsre weibliche Kraft oft auf der Strecke. **Genau hier setzt das Cycle Rebalance Retreat an.**

In vier Tagen erhalten Sie ein fundiertes Verständnis über Ihren Zyklus und lernen, wie Sie sofort – unabhängig davon, wo Sie gerade stehen – im Einklang mit ihm leben können.

Christinas Methode ist **100 % busy-life-proof** und lässt sich leicht in den Alltag integrieren.

Each day focuses on one of the four phases – through knowledge, nourishment and embodiment. Morning workshops deepen your understanding of your female cycle and teach you how to align your everyday life accordingly. Tailored cycle-friendly meals, restorative yoga and Pilates sessions and curated treatments allow body and mind to reset and realign.

We live in a world that moves fast. We juggle countless roles – mother, partner, friend, professional – and our own needs often come last. This retreat offers a pause. A recalibration. A space to slow down and listen.

Christina's approach is both practical and intuitive – designed for modern women with full lives. Everything you learn can be seamlessly integrated into your daily routines.

CYCLE REBALANCE RETREAT



CHRISTINA HRDLICKA

Zyklusexpertin, Unternehmerin, Designerin und Gründerin von Cycle of Now. Ihr Weg in die Frauengesundheit begann durch ihre eigene Heilungsreise: Nach vielen Jahren mit schwerer Hormonstörung, die medizinisch nur mit Hormontherapie behandelbar war, entwickelte sie 2020 eine Methode, die alle Lebensbereiche an die vier Phasen des weiblichen Zyklus anpasst. Durch gezielte Ernährung, zyklische Bewegung, berufliche Struktur und Lifestyle-Empfehlungen gelang es ihr, innerhalb von sechs Monaten ihre Symptome vollständig zu lösen.

Mit ihrem Female-Health-Startup Cycle of Now begleitet Christina seither Frauen in Workshops, Coachings und Retreats. Ihre Methode hat bereits hunderten Frauen geholfen, ihr hormonelles Gleichgewicht wiederzufinden – und mit neuer Kraft, Klarheit und Weiblichkeit durchs Leben zu gehen.

Women's health expert, entrepreneur and designer - and the founder of Cycle of Now. Her work began with her own story. After years of struggling with a severe hormonal imbalance that conventional medicine could only treat with hormones, she took healing into her own hands.

By aligning her lifestyle, nutrition, exercise and work with the four phases of her cycle, she restored her balance naturally - and within six months, her symptoms were gone. Through holding retreats, workshops and coaching programs, Christina has already guided hundreds of women to reconnect with their cycles and rebuild a relationship with their bodies that feels powerful, intuitive and whole.

KULINARIK & RITUALE

Kulinarisch erwartet Sie jeden Tag ein besonderes Erlebnis: Ein **cycle-friendly Frühstücksbuffet**, leichte Mittagsgerichte und ein **5-Gänge-Abendmenü**, abgestimmt auf die jeweilige Zyklusphase – begleitet von Drinks und Snacks, die Fruchtbarkeit, Entgiftung und Energiehaushalt unterstützen. Und weil Lernen am besten über Erleben funktioniert, wartet ein besonderes interaktives Happening rund ums **zyklische Kochen** auf Sie.

Auch Bewegung wird zyklisch gedacht: Ein speziell entwickeltes 4-Phasen-Yoga- & Aktiv-Programm (angeleitet von Michaela van Leusen/Forsthofgut) begleitet Sie durch die Tage.

Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, Meditationen, Klanggerlebnisse und Spa Momente helfen Ihnen, das Gelernte auch auf Zellebene zu integrieren.

Ergänzend unterstützen Sie **Lymphmassagen, Kältekammer-Anwendungen** und **gezielte Infusionstherapien**, um Ihr System in seiner Regeneration zu stärken.

Culinary & Rituals - Food is one of the most powerful ways to support your hormones – and during this retreat, every meal becomes an act of care.

Each day brings a new culinary experience: a cycle-supportive breakfast buffet, a nourishing lunch and a five-course dinner inspired by the season and your body's needs.

Drinks, snacks and ingredients are chosen to nurture fertility, detoxification and energy balance.

You will also take part in an interactive cooking ritual, learning how to create cycle-friendly dishes you can easily recreate at home.

Movement follows the same rhythm: a four-phase yoga and Pilates journey (guided by Michaela van Leusen/Forsthofgut) that supports your body's shifting energy across each stage of your cycle. Mindfulness, meditation, sound and spa moments help your body absorb and integrate what it learns – not just in your mind, but on a cellular level.

Additional treatments such as lymphatic drainage, cryo-therapy and infusion rituals support detoxification, rejuvenation and overall vitality.



EINE ERFAHRUNG, DIE TRÄGT AN EXPERIENCE THAT STAYS WITH YOU

Und das vielleicht Wichtigste: All das geschieht in einer liebevollen, kraftvollen **Community mit gleichgesinnten Frauen**.

Wenn Frauen zusammenkommen, gemeinsam essen, lernen, lachen und miteinander heilen, entsteht ein Energiefeld, das trägt, nährt und weit über die Retreat-Tage hinaus wirkt.

Trotz des reichhaltigen Programms bleibt Raum für **Ruhe, Rückzug und Stille**. Es erwartet Sie **kein Bootcamp**, sondern eine Erholung auf allen Ebenen – hormonell, körperlich, energetisch und mental.

Als besonderes Geschenk erhalten Sie eine **Cycle-Bag** mit kuratierten Goodies, die Ihre weibliche Gesundheit auch nach dem Retreat unterstützen.

Connection & Community: Perhaps the most transformative part of all: the women you will share this journey with.

When women come together – to move, rest, learn and heal – something powerful happens.

The energy that arises is grounding, expansive and unforgettable. It nourishes long after the retreat has ended.

Though the program is rich and thoughtfully designed, the true intention is rest and reconnection. This is not a bootcamp. It's a return to yourself – a restoration on every level: hormonal, physical, emotional and energetic.

And as a final gift, each guest receives a Cycle Bag, curated with wellness essentials to continue supporting feminine health for when you're back at home.

CYCLE REBALANCE RETREAT

22.03. - 26.03.2026

Sollten Sie Fragen zum Cycle Rebalance Retreat haben, steht Ihnen unser Reservierungs und waldSPA-Team gerne zur Verfügung.

Reservierung
reservierung@forsthofgut.at
Tel +43 6583 8561

waldSPA Rezeption
Tel +43 6583 8561 548
spaleitung@forsthofgut.at

