



Pressemitteilung · uschi Liebl pr

---

3. April 2018

## Sonnengruß mit Bergblick yogaZEIT im Naturhotel Forsthofgut

**Ob Power-Yoga im Aktivraum sonnenGRUSS, Meditation auf einer Waldlichtung oder Übungseinheiten im Garten mit Blick auf den Bio-Badesee: Vor idyllischer Bergkulisse finden Yogis im Naturhotel Forsthofgut wieder zu innerem Gleichgewicht. Viermal pro Woche bietet Yogalehrer Mandi eine Kombination aus Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Iyengar Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene an, während die kleinsten Gäste einmal wöchentlich auf spielerische Art und Weise in die Welt der indischen Lehre eintauchen. Optimale Erholung versprechen die beiden Yoga-Retreats des Hotels, welche für drei bis sieben Übernachtungen buchbar sind und bis zu zwei Yoga-Kursen pro Tag sowie Zugang zu Europas erstem waldSPA beinhalten.**

Inmitten von Wiesen, Bergen und Wäldern bringen Gäste des Forsthofguts mit Hilfe der yogaZEIT ihren Körper und ihre Seele in Einklang. Während sich die entspannenden Morgenklassen dem bewussten Atmen, der Meditation und einer Sequenz von Asanas, also ruhenden Positionen, widmen, bringt Yogalehrer Mandi bei abendlichen Vinyasa- (oder auch Ashtanga-) Yoga-Einheiten den Körper auf Touren. Yogis, denen das noch nicht genügt, buchen eine Privatstunde und arbeiten gemeinsam mit Mandi an ihren ganz individuellen Zielen. Die Kurse finden entweder im 70 Quadratmeter großen Aktivraum sonnenGRUSS oder draußen in der Natur statt. Von der Kiefer-Holzterrasse aus haben Yoga-Liebhaber zwischen Kobra, Krieger II und herabschauendem Hund einen unverbauten Blick auf den Bio-Badesee. Wer es noch ungestörter mag, atmet bei Yoga-Klassen auf der hoteleigenen Waldlichtung durch. Einmal in der Woche haben auch junge Yogis die Möglichkeit, sich auf spannende Fantasie- oder Duftreisen nach Indien zu begeben und bei kinderfreundlichen Massagen zur Ruhe zu kommen.

Neben den regulären Yoga-Klassen bietet das Forsthofgut auch zwei exklusive Yoga-Retreats an: Das klassische „Back to the roots“-Angebot ist



ab 1.675 Euro pro Person buchbar und enthält sieben Übernachtungen von 1. bis 8. Juli 2018 im naturZIMMER Berglust. Gäste nehmen an zwei täglichen Hatha-Yoga-Kursen à 60 und 90 Minuten teil und vereinbaren bei Bedarf zusätzliche private Übungseinheiten. Die Teilnehmerzahl liegt bei acht bis maximal zehn Personen. Mit dem „Destress & Relax“-Retreat lassen sechs bis zehn Yoga-Begeisterte bereits ab 790 Euro pro Person den Alltagsstress hinter sich und verbringen drei Nächte von 25. bis 28. November 2018 in dem naturverbundenen Hotel. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet eine Einführung in das Thema Stress-Management am Anreisetag sowie bis zu zwei tägliche Yoga-Einheiten an den darauffolgenden Tagen. Der Fokus liegt auf harmonisierendem Yin-Yang-Yoga und Vinyasa-Flow-Kursen. Für maximales inneres Wohlbefinden sorgen bei beiden Retreats zudem die Forsthofgut-Verwöhn Pension mit gesunder und regionaler Naturküche sowie entspannende Behandlungen und Saunagänge im 3.800 Quadratmeter großen waldSPA. Fitness- und Naturliebhaber können sich zusätzlich beim Wandern, Biken und Nordic-Walking in der Leoganger Bergwelt oder bei persönlichen Fitnessseinheiten mit den hoteleigenen Trainerinnen Christina und Carina auspowern.

### **Über das Forsthofgut**

Einst als Forstwirtschaftsbetrieb und kleine Pension geführt, gilt das traditionsreiche Haus heute als Inbegriff für Naturverbundenheit, Heimatliebe, Ruheort und idealer Ausgangspunkt, um in die Leoganger Bergwelt einzusteigen. Mit viel Herzblut und Liebe zum Detail führen Gastgeber Christina und Christoph Schmuck das traditionsreiche Haus. 96 Zimmer und Suiten, viele davon mit atemberaubendem Bergpanorama, erstrahlen in alpinem Design mit modernen Elementen. Ruhesuchende entfliehen dem Alltag im 3.800 Quadratmeter großen waldSPA, atmen bei einer Behandlung auf einer Waldlichtung tief durch oder ziehen ihre Runden im Bio-Badesee. Kleine Gäste kommen den heimischen Tieren im Pinzgauer miniGUT, dem hauseigenen kleinen Bauernhof, näher. Mit seiner exponierten Lage am Fuße der Leoganger Steinberge ist das Forsthofgut der ideale Ausgangspunkt für zahlreiche Aktivitäten wie Skifahren, Wandern oder Mountainbiken. Weitere Informationen unter [www.forsthofgut.at](http://www.forsthofgut.at).



**Pressekontakt:**

Nicole Steib | Hannah Bernard

uschi Liebl pr GmbH, emil-geis-straße 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292-0, fax +49 89 7240292-19

mail: [ns@liebl-pr.de](mailto:ns@liebl-pr.de) | [hb@liebl-pr.de](mailto:hb@liebl-pr.de)

