



Pressemitteilung · uschi Liebl pr

---

4. Februar 2019

## **Energiekick in den Bergen**

### **Fit in den Frühling im Naturhotel Forsthofgut**

**Sonnengruß, Piloxing und Wandern mit den Gastgeber: Im österreichischen Naturhotel Forsthofgut starten Gäste fit und gesund in den Frühling. Mit seiner Lage am Fuße der Leoganger Steinberge ist das Hotel der ideale Ausgangspunkt für Wander- und Bike-Touren mit Gastgeberfamilie Schmuck und fachkundigen Guides. Zusätzlich haben Gäste die Möglichkeit, täglich an bis zu fünf Fitnesskursen für jedes Leistungsniveau teilzunehmen, darunter auch drei- bis viermal pro Woche Yoga. Besonders Yogabegeisterte kommen mit Packages wie „Yoga pur“ auf ihre Kosten, während das „Detox Special mit Sylvia Gartner“ Ernährungsbewusste bei der Aktivierung ihres Stoffwechsels unterstützt. Die ausgewogene ForsthofgutKÜCHE mit den drei Genusslinien „Alpin“, „Lokal“ und „Vegan“ und Produkten aus der Region rundet den Aktivurlaub kulinarisch ab.**

#### **Zu Fuß, auf zwei Rädern oder beim individualisierten Workout**

Fünf Mal pro Woche nimmt Wanderführer Claus Pichler Outdoor-Liebhaber mit auf maßgeschneiderte Touren und auch Seniorchef Rupert Schmuck ist in regelmäßigen Abständen mit den Gästen unterwegs und verrät seine persönlichen Geheimplätze. Mountainbikes, Rucksäcke, Regenschutz, Wanderstöcke, Kindertragen und Buggys stellt das Forsthofgut kostenfrei zur Verfügung. Zudem können Sportbegeisterte bis zu fünfmal täglich beim Zirkeltraining an ihre Grenzen gehen, durch Faszien-Training ihre Beweglichkeit verbessern oder sich an Trendsportarten wie Piloxing, einer Kombination aus Pilates, Boxen und Tanzen versuchen. Auf Wunsch stehen auch professionelle Personal-Trainer zur Verfügung, die Gästen dabei helfen, ihre individuellen Ziele zu erreichen. Schwimmer ziehen ihre Bahnen wahlweise im 25-Meter langen Sportpool des Adults Only waldSPA oder im hoteleigenen Bio-Badesee und blicken dabei auf ein imposantes Bergpanorama. Darüber hinaus lädt Yogalehrer Mandi drei- bis viermal pro



Woche Anfänger und Fortgeschrittene zu einer Kombination aus Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Iyengar Yoga ein.

### **Yoga und Detoxing für inneres Gleichgewicht**

Diejenigen, die noch tiefer in die Welt des Yoga eintauchen möchten, finden mit dem Yoga-Retreat „Yoga pur“ von 19. bis 26. Mai 2019 zu ihrer Mitte. Insgesamt dreizehn Yoga-Einheiten in kleinen Gruppen von maximal zehn Personen wirken dabei regenerierend auf Körper und Geist. Das Angebot beinhaltet neben täglichen Yoga-Einheiten sieben Übernachtungen inklusive ForsthofgutKÜCHE und ist ab 1.758 Euro pro Person buchbar. Mit dem „Detox Special mit Sylvia Gartner“ hingegen werden Gesundheitsbewusste alten Ballast los und erlangen frische Energie. Von 28. bis 31. März 2019 erwartet Teilnehmer ein maßgeschneidertes Detox-Programm mit Ernährungswissenschaftlerin Sylvia Gartner, die Gäste an basische Detox-Ernährung heranführt und ein individuelles Ernährungsprogramm für Zuhause erstellt. Das Paket ist ab 780 Euro pro Person buchbar und umfasst drei Übernachtungen inklusive ForsthofgutKÜCHE und Detox-Programm.

### **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. 102 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).

Bildmaterial können Sie sich unter folgendem Link herunterladen:

<https://www.forsthofgut.at/de/naturhotel/presse/bilder-logos-videos/>



**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)

