




Forsthausgut
—
NATURHOTEL

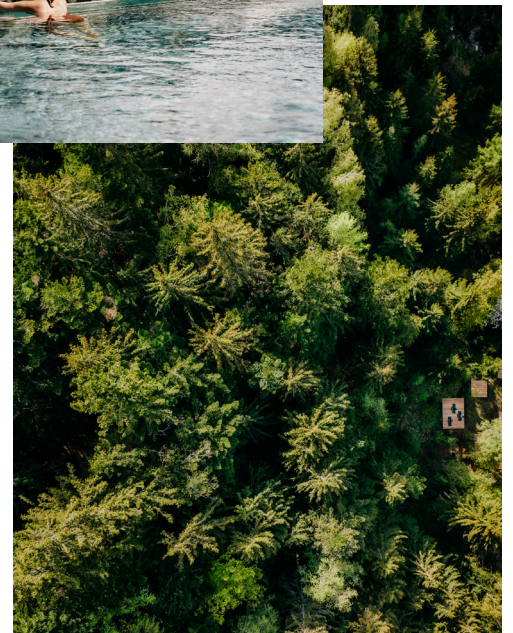
GESUND SEIN.
GESUND BLEIBEN.



WOMEN HEALTH RETREAT

Zwischen Wald und klarer Bergluft entsteht ein Ort, an dem Frauen zurück zu ihrem eigenen Rhythmus finden. Inspirierende Impulse, Bewegung und stille Momente verwurzeln sich zu einem ganzheitlichen Gefühl von Balance, Energie und innerer Stärke.

Ganzheitlich, bewusst und inspiriert von der Natur – für neue Kraft, innere Balance und langanhaltendes Wohlbefinden. Unser Konzept stützt sich auf vier Säulen: Mind, Breath, Strength und Roots – und damit auf das, was uns im Innersten stärkt.



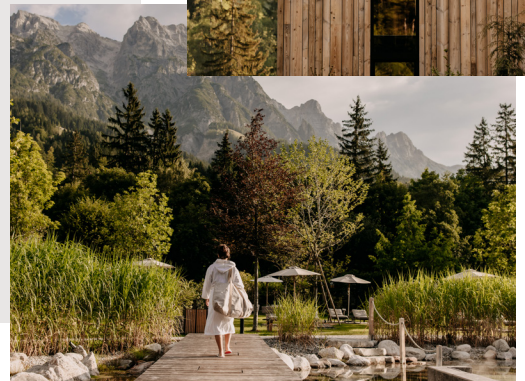


WOMEN HEALTH RETREAT

07. JUNI - 11. JUNI 2026

SONNTAG, 07. JUNI 2026

- bis 15:00 Uhr individuelle Anreise & Check-in
- 18:00 Uhr Welcome und Get Together zum Women Health Retreat bei der Botanist Bar
- 17:00 Uhr Release Session: leichte Bewegung (Ankommen, Mobilisieren & sanftes Stretching)
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen (5 Gänge (optional) - Vegan, Alpin oder Regional)



MONTAG, 08. JUNI 2026

- 07:00 Uhr: Morning Hike inkl. Yoga Session mit Yoga Teacher Miriam Mache zur tiefen Verwurzelung (Yoga Plattformen)
- ab 09:00 Uhr: gemeinsames gesundes Frühstück
- ab 11:00 Uhr: individuelle meTIME im waldSPA auf 5.700 m²
- 14:00 Uhr: Ihre ausgewählte Wunschbehandlung (IHHT oder uVIDA Analyse oder Kryo)
- weitere Behandlungen optional (gegen Aufpreis)
- 15:00 Uhr: KüchenGRUSS
- 17:30 Uhr: privater Saunaaufguss (seeSAUNA)
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen (5 Gänge (optional) - Vegan, Alpin oder Regional)





DIENSTAG, 09. JUNI 2026

- 07:00 bis 11 Uhr: Frühstück am Genussmarkt
- 07:00 Uhr: Morning Reformer Pilates Session GROUP 1
- 08:00 Uhr: Morning Reformer Pilates Session GROUP 2
- 09:00 Uhr: Morning Reformer Pilates Session GROUP 3
- ab 11:00 Uhr: individuelle meTIME im waldSPA auf 5.700 m²
- 14:00 Uhr: Ihre ausgewählte Wunschbehandlung (IHHT oder uVIDA Analyse oder Kryo)
- 15:00 Uhr: KüchenGRUSS
- 17:00 Uhr: Gemeinsame Aktiv-/Krafteinheit (sonnenGRUSS)
- 19:00 Uhr: Hormone Cycle Dinner Workshop mit Cycle Health Expertin Christina Hrdlicka (Restaurant silva)



MITTWOCH, 10. JUNI 2026

- 08:00 Uhr: Mat Pilates Session mit Pilates Teacher Elvira Rumetshofer (sonnenGRUSS)
- 10:00 Uhr: Pilates Brunch auf der Seeterrasse
- ab 11:00 Uhr: individuelle meTIME im waldSPA auf 5.700 m²
- 14:00 Uhr: Ihre ausgewählte Wunschbehandlung (IHHT oder uVIDA Analyse oder Kryo)
- 15:00 Uhr: KüchenGRUSS
- 17:00 Uhr: Health Talk mit Sunday Natural
- 19:00 Uhr gemeinsames Abendessen (5 Gänge (optional) - Vegan, Alpin oder Regional)
- 22:00 Uhr: Sound Healing Session mit Yoga Teacher Miriam Mache für innere Ruhe (sonnenGRUSS)

DONNERSTAG, 11. JUNI 2026

- 07:00 Uhr: Breathwork Session mit Coach Florian Rupprechter
- ab 09:00 Uhr gemeinsames gesundes Frühstück
- Verabschiedung & individuelle Abreise



DER MENSCH. DER BAUM. EINE VERBINDUNG.



MIND

Unter der Säule Mind vereinen wir Angebote, die die mentale Gesundheit stärken, emotionale Balance fördern und zu mehr innerer Ruhe führen. Im Mittelpunkt steht das autonome Nervensystem – als Schlüssel für Resilienz, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.



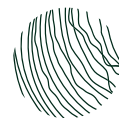
BREATH

Unter der Säule Breath steht das bewusste Atmen im Mittelpunkt. Durch gezielte Impulse stärken wir unser Atmungssystem – für mehr Energie, Zellregeneration und inneres Gleichgewicht. Denn eine gute Sauerstoffversorgung ist der Schlüssel zu nachhaltiger Erholung.



STRENGTH

Unter der Säule Strength widmen wir uns der körperlichen Stärke – getragen von Skelett, Muskeln und Faszien. Wie ein stabiler Baumstamm schenkt uns dieses Zusammenspiel Beweglichkeit, Kraft und Aufrichtung. Durch gezielte Bewegung, Personal Training und Outdoor-Aktivitäten fördern wir Vitalität und innere Stärke.



ROOTS

Roots steht für das, was uns nährt und stärkt. Im Fokus: Verdauung und Stoffwechsel als Basis für langfristige Gesundheit. Mit Angeboten wie der uVida Stoffwechselanalyse und ausgewogener Kulinarik schaffen wir die Grundlage für neue Energie, Vitalität und Wohlbefinden.



