

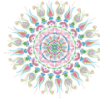


HEIKE OTT

Personal Yoga, Sound, Therapy & Beyond

Yoga & Klang Retreat in den Kitzbüheler Alpen

Hotel Penzinghof



Heike Ott, Yogalehrerin, Klangtherapeutin, Coach & Autorin.

Heike unterrichtet Yoga seit 2009. Ihre Yoga-Ausbildungen hat sie aufgrund ihrer jahrelangen Auslandsaufenthalte im Ausland erhalten. Ihre Klangtherapeuten Ausbildung absolvierte sie im Allgäu. Ihre Passion liegt im Yin Yoga, Ashtanga Yoga und dem Klang. Als Yoga-Lehrerin und Klang/-Energie-Therapeutin ist es ihr Ziel, über das sich Fühlen und achtsame nach Innen lauschen die Sprache des Körpers und der Organe wahrzunehmen, diese zu verstehen um den Ruf der innewohnenden Seele bewusst zu werden.

[Mehr Informationen auf www.heikeottyoga.com](http://www.heikeottyoga.com)

Das Retreat umfasst 13,5 Std.

Die 75 minütige **morgen-Yogapraxis** wird dich kräftigen und basiert auf Asanas/Yoga Positionen aus dem Ashtanga. Abschließend mit einer 45minütigen Gong Meditation mit den magischen Gongs von Kosmos und Erde und weiteren heilsamen Klanginstrumenten.

Die 75minütige **abend-Yogapraxis** bringt dich in die Ruhe und basiert auf Yin Yoga. Hier werden verschiedene Sequenzen praktiziert um die Meridiane und somit die Organe zu revitalisieren. Abschließend mit einer 45minütigen Gong Meditation mit den magischen Gongs von Kosmos und Erde und weiteren heilsamen Klanginstrumenten.

Dieser Retreat ist für Frauen wie Männer, Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet.

**ICH FREUE MICH AUF EUER KOMMEN
UND DIE GEMEINSAME ZEIT MIT EUCH!!!
NAMASTÉ EURE HEIKE**

LEISTUNGEN

- ∞ 4 Tage, 3 erholsame Nächte in der von dir gewählten Kategorie
- ∞ Vielfältiges Frühstücksbuffet
- ∞ Verwöhn-Halbpension
- ∞ Eigener Yogaraum für unseren Event inkl. Tee & Wasser mit Blick auf den Wilden Kaiser
- ∞ 13,5 Stunden Heike Ott Yoga & Klang an einem besonderen Kraftplatz

Mein Geschenk für dich:

Wenn du möchtest kannst du dich täglich vor der Morgenpraxis bereits um 06.00 Uhr für die Stille Meditation einfinden

YOGA & KLANG RETREAT

Sonntag, 12. Juni 2022 (Anreise – Check in – 14.00 Uhr)

Yin Yoga Praxis & Klang von 17.00 – 19.00 Uhr (2,0 Stunden)

Montag, 13. Juni 2022

Ashtanga Praxis & Klang von 06.30 Uhr – 08.30 Uhr (2 Stunden)

Gemeinsame Wanderung zu einem Kraftplatz, lass dich überraschen.
Bitte gutes Schuhwerk zum bequemen Laufen mitbringen.

10.30 Uhr Treffpunkt an der Rezeption

Yin Yoga Praxis & Klang von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr (2 Stunden)

Dienstag, 14. Juni 2022

Praxis & Klang von 06.30 Uhr – 08.30 Uhr (2 Stunden)

Praxis & Klang von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr (2,0 Stunden)

Mittwoch, 15. Juni 2022 (Abreise – Check out – 11.00 Uhr)

Ashtanga Praxis & Klang von 06.30 Uhr – 08.30 Uhr (2 Stunden)

Persönliche Klangbehandlungen mit Heike Ott sind zusätzlich buchbar.

60 Minuten Euro 99,00

(Monochord, Klangschalen, Phonophorese/Stimmgabeln)

Termine nach Vereinbarung

ANMELDUNG YOGA RETREAT:

Bitte melde dich für das Yoga Retreat getrennt vom Hotel Aufenthalt bei Heike Ott an.

Seminar-Paket Yoga & Klang Retreat: 369,00 Euro (inkl. MwSt. 19 %)

Und hier noch das "Kleingedruckte" zu Stornierungen:

Eine Rückerstattung des Yoga & Klang Retreat ist nur möglich bei Stornierung bis 30 Tage vor Retreat Beginn – abzüglich einer Stornogebühr von 10 % der Kosten.

Bei späterer Stornierung gibt es leider keine Rückerstattung – ausser der Platz kann noch wiederbesetzt werden. In diesem Fall gibt es eine Rückerstattung abzüglich einer Stornogebühr von 20 % der Kosten.

Kann der Retreat aufgrund von gesetzlichen Corona Verordnungen nicht stattfinden, wird der Yoga Retreat komplett zurück erstattet.

Anmeldung für das Yoga & Klang Retreat unter:

contactheikeottyoga@gmail.com

phone: 0049 157 332 899 53

ANMELDUNG IM HOTEL:

Hotel Penzinghof Oberndorf in Tirol – **Bitte erwähnen: Yoga Retreat mit Heike Ott**
www.penzinghof.at

Einzelzimmer: mit Verwöhn – Halbpension
321,60 Euro (inklusive Ortstaxe) Preis pro Nacht und Person

Doppelzimmer zur Einzelnutzung: mit Verwöhn – Halbpension:
366,60 Euro (inklusive Ortstaxe) Preis pro Nacht und Person

Doppelzimmer zur Doppelbelegung: mit Verwöhn – Halbpension
321,60 Euro (inklusive Ortstaxe) Preis pro Nacht und Person

NEUEN STORNOBEDINGUNGEN: Um Ihnen für Ihre Urlaubsbuchung Planungssicherheit zu geben haben wir unsere Stornobedingungen geändert:
Wir garantieren für alle bestehenden und zukünftigen Sommer- & Herbstbuchungen, bei Aufrechterhaltung der Corona-Maßnahmen, dass Sie Ihren Urlaub bis zur Anreise KOSTENLOS STORNIEREN oder auf einen späteren Zeitpunkt verschieben können.

Tiefgarage pro Tag bitte vorab reservieren! Euro 10,00

Anmeldung für die Übernachtung bitte direkt im Penzinghof

Die Penzinghof-Welt ist ein spezieller Ort, den gibt es zu bewahren. Die Gesundheit unserer Gäste, Mitarbeiter & unserer Familie liegt uns am Herzen.

WEITERES:

Ferienzuckerl - das "MEHR" das begeistert!

- ∞ Penzinghof Inklusivleistungen! In der Verwöhn-Halbpension inklusive,
- ∞ bei Kurzaufenthalten vom Wochenprogramm abhängig
- ∞ Hervorragende Hofküche mit Produkten von der eigenen Landwirtschaft, Hofkäserei & den Bauern aus der Region
- ∞ NEU! Schörgerstube mit großer Buffetlandschaft, Schauküche & Sonnenterrasse
- ∞ Entspannung im Lavendel Spa auf über 1.000 m2 - NEU! 18 Meter Infinity-Pool mit Massageliegen, Zirbensauna, Biosauna, NEU! Familien-Textil-Sauna, Sole-Dampfbad, Infrarotkabine, NEU! Panorama-Ruheraum, ...
- ∞ Naturschwimmteich mit Kinderbecken, Liegewiese & Duftgartl
- ∞ Täglich freier Eintritt in das Freibad mit Erlebnisrutsche in Oberndorf
- ∞ NEU! Hochwertige Räder & Bikes von BMC kostenlos zum Leihen, E-Bikes gegen Gebühr
- ∞ NEU! Verschließbarer Radkeller mit Schuhtrockner, Werkzeug, Pumpe & Waschplatz
- ∞ NEU! OD-Trials ab August direkt zum Hotel
- ∞ NEU! Panorama-Fitnessraum mit Technogym Geräten
- ∞ Kostenlose E-Tankstelle für Ihr Auto & Ihr Rad bei Nutzung der Tiefgarage
- ∞ Gratis Internet über WLAN im ganzen Haus
- ∞ Kostenlos zum Leihen: Wanderstöcke & Rucksack mit Regenmantel
- ∞ GoPro Actionkamera, Samsung-Tablets für Klein und Groß
- ∞ Direkt vor dem Haus - Einstieg in das Wander- & Radnetz der Kitzbüheler Alpen
- ∞ Bahn & Bus in der Region gratis benutzen
- ∞ Für die Kinder gibt's am Penzinghof viel zu entdecken: eigener Bauernhof, NEU! Großer Spielplatz, Kraxl-Gaudi, Spielzimmer mit Kletterburg, Chillout-Area für Teenies & Jugendliche mit Playstation 4, Tischfußball, NEU! Tret-Gokarts, NEU! Bogenparcours, NEU! OD-Trials, ...

Lebensgefühl Penzinghof. Seit Generation wird hier Wert auf das Echte und Schöne gelegt. Mit Liebe zum Detail - Handgemacht. Inspirierend. Entspannend.