



Institut für körperliche & geistige Bewegung

## YOGA ONLINE Dezember 2020 & Jänner 2021

mit Angelika Wukovits

ZOOM holt Deine Yogalehrerin und Yogagemeinschaft LIVE zu Dir nach Hause!



**MONTAGS** 17.30 - 19.00 YOGA aktiv

**DIENSTAGS** 19.15 - 20.45 YOGA sanft

**MITTWOCHS** 9.00 - 10.30 YOGA aktiv

**DONNERSTAGS** 19.15 - 20.45 YOGA aktiv

**sanft:** langsame Praxis, auch Yin-Yoga, kein Sonnengruß.

**aktiv:** achtsame Praxis, in einem guten Maß fordernd entspannend, Sonnengruß mit Variationen  
Der Yogaunterricht kann an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst werden.

**KEIN YOGA am 8., 24. und 31. Dezember! Im Jänner ab 11.1. wieder wöchentlich (kein Yoga am 4., 5., 6. und 7.1.)**

### So funktioniert Online Live über Zoom

- Du brauchst einen Laptop/Computer mit Kamera und Internet Browser oder ein Mobiltelefon/Tablet und eine stabile Internetverbindung. Nur beim ersten Mal ist die Zoom App zu installieren – nach Klick auf den Link wirst du automatisch dazu aufgefordert. Zoom ist kostenlos und man muss sich nicht registrieren.
- **ANMELDUNG** per e-mail an [office@zweiklang.at](mailto:office@zweiklang.at), und wenn es kurzfristiger ist, per Nachricht an 0664 855 83 43 (SMS, WhatsApp, Signal) bitte bis spätestens 15 Uhr am selben Tag bzw. für Mittwoch Morgen am Vortag. Spätere Anmeldungen können ev. nicht mehr berücksichtigt werden.
- Du bekommst die Zugangslinks per e-mail. Bitte schau in deinem Spamordner nach, solltest du die Nachricht sonst nicht finden. Bei technischen Schwierigkeiten bin ich vor Beginn der Stunde per SMS/WhatsApp/Anruf erreichbar.
- Wir treffen uns ab 10-15 min vor Beginn Online.
- Für die Yogastunde bitte NACH der Begrüßung DEIN MIKROFON auf stumm schalten. Sollte dein Internet langsamer sein, kannst du auch dein BILD ausschalten. Du siehst und hörst mich trotzdem weiterhin.
- Bitte richte dir alles vorher her: Matte, Decke, Polster, Block oder 1-2 dicke Bücher, Gurt oder langen Gürtel

### Preise ONLINE LIVE

**ONLINE-4er-Block, 6 Wochen gültig**

€ 48,-

**Einzelne Einheit ONLINE LIVE**

€ 15,- (oder 1 Einheit von deinem gültigen 8er-Block)

**Einmaliges Schnuppern**

**kostenlos**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Ein/e Mitbewohner/in darf kostenlos mitmachen.

Stand 7.12.20. Änderungen vorbehalten. Ich halte euch auf dem Laufenden – per mail und unter [www.zweiklang.at](http://www.zweiklang.at)

Studios:

Wiener Straße 62, 7100 Neusiedl am See  
Inzersdorfer Straße 103/1/1, 1100 Wien

Bankverbindung:

BIC: EASYATW1  
IBAN: AT951420020010895015

Kontakt:

+43 (0)664 855 83 43  
[office@zweiklang.at](mailto:office@zweiklang.at)