



Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA ONLINE LIVE Mai und Juni 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 und entspannend, Sonnengruß mit Variationen

Der Yogaunterricht kann an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

*** wöchentlich von 3. - 12.5. und 7.6. - 1.7.** (In der Zeit von 13.5. bis 6.6. gibt es ein anderes Angebot: **den Online-Kurs mit 3 Aufzeichnungen**)

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, 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

Stand 21.4.21. Änderungen vorbehalten. Ich halte euch auf dem Laufenden – per mail und unter 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