

Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA im September und Oktober 2021 *

MIT ANGELIKA WUKOVITS

ONLINE und in
NEUSIEDL AM SEE im Studio Zweiklang, Wiener Straße 62

MO	ZOOM und NEUSIEDL	18.30 - 20.00	YOGA Online Live + vor Ort
DI	ZOOM und NEUSIEDL	9.30 - 11.00	YOGA Online Live + vor Ort
		19.15 - 20.45	YOGA Online Live + vor Ort & Aufzeichnung
DO	ZOOM	19.15 - 20.45	YOGA Online Live (gesendet aus der VHS Bruck → dieser Kurs ist vor Ort ausgebucht)

Die Einheiten am **Montag, Dienstagvormittag und Donnerstag** sind tendenziell „aktiv“ mit Sonnengruß und fordernden Variationen in einem guten Mittelmaß. Yoga am **Dienstagabend** ist „sanft“ – eine langsame Praxis, auch Yin-Yoga, ohne Sonnengruß.

Grundsätzlich gilt: Der Yogaunterricht wird an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst.

Alle Einheiten sind sowohl für BeginnerInnen wie Geübte geeignet.

* Mo, 27. September bis Do 28. Oktober 2021 (vorbehaltlich Änderungen)

Dieser Planungsstand basiert auf der momentan gültigen Corona-Verordnung. Ich bitte um Verständnis für kurzfristige Änderungen, sollte die rechtliche Situation diese notwendig machen.

Yoga auch am Feiertag, 26.10.

Vor Ort NEU: Studio ZWEIKLANG

Momentan die für mich einfachste und unabhängigste Möglichkeit, denen Yoga anzubieten, die Online nicht wollen/können: Ich gestalte im Studio Zweiklang um, damit es **für maximal 4 Yogis vor Ort** Platz gibt! Im Yogaraum (wo ich Yoga-Privatstunden 1 zu 1 und Klangmassagen anbiete) sind der Laptop für die „Online-Yogis“ und ich. Gleichzeitig reicht mein Blick auch in den Raum daneben.

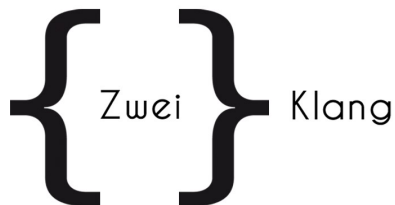
Da der Platz gut eingeteilt werden möchte, **bitte ich um verbindliche Anmeldung** per Nachricht an 0664 855 83 43 (SMS, WhatsApp, Signal).



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



Institut für körperliche & geistige Bewegung

Corona-Maßnahmen vor Ort

Folgendes bitte ich zu beachten:

- **Es ist Platz für maximal 4 TeilnehmerInnen. Eine wöchentliche Anmeldung ist erforderlich.** Schick bitte rechtzeitig eine Nachricht an 0664 855 83 43.
- 3G – getestet, genesen oder geimpft, entsprechend den aktuellen gesetzlichen Bestimmungen.
- Mach bitte nur dann mit, wenn du dich gesund fühlst.
- Im Eingangsbereich steht eine Flasche zur Hand-Desinfektion bereit. Bitte nutze diese eigenständig!
- Maske beim Betreten des Gebäudes. Der MN-Schutz darf auf der Yogamatte abgenommen werden.
- Aus hygienischen Gründen nimm bitte dein eigenes Yoga-Equipment (Matte, Handtuch, Decke, ev. Polster, Block, Gurt) und deine Wasserflasche mit.
- Wir werden Abstand halten – mindestens 1,5 Meter von Mattenmitte zu Mattenmitte.
- Schon im Vorhinein vielen Dank für das respektvolle Miteinander!

Online Live über Zoom

- Alle Einheiten finden Online Live statt. Die Dienstags-Einheit wird zusätzlich aufgezeichnet für alle, die zu einem späteren Zeitpunkt flexibel praktizieren wollen.
- Die Voraussetzungen zur Teilnahme sind: ein Laptop/Computer mit Kamera oder ein Mobiltelefon/Tablet und eine stabile Internetverbindung.
- **Eine ANMELDUNG ist nicht notwendig**, sofern du von mir schon den Zugangslink erhalten hast.
- Bitte stelle die entsprechende Verbindung 10-15 min vor Beginn her.

Aufzeichnung(en)

- Jede Woche gibt es eine neue Aufzeichnung.
- Möchtest du eine **aufgezeichnete Yogaeinheit**, schick bitte ein e-mail an office@zweiklang.at oder eine Nachricht an 0664 855 83 43 (SMS, WhatsApp, Signal). Den Link schicke ich nach Bestellung per e-mail zu. Eine Aufzeichnung kann innerhalb von 3 Wochen beliebig oft nachgeschaut werden.
- Die Verrechnung erfolgt über deinen aktuellen 4er-Block oder als Einzeleinheit.

Beiträge

4er-Block, 6 Wochen gültig

€ 48,- (Online UND vor Ort im Studio Zweiklang)

Einzeleinheit

€ 15,- (Online und vor Ort)

Einmaliges Schnuppern vor Ort

€ 10,- (sofern ein Platz frei ist)

Einmaliges Schnuppern Online

gratis

Die Blöcke sind ab Ausstellungsdatum 6 Wochen gültig. Die Yogastunden finden fortlaufend statt. Ein **Einstieg ist jederzeit möglich**. Dein Block ist nicht auf andere Personen übertragbar.

Wenn du ganz ungebunden sein willst, zahlst du nur die Stunde bei der du mitmachst, also die Einzeleinheit.

Mir ist bewusst, dass nicht nur ich von Corona wirtschaftlich betroffen bin. Wenn du eine finanzielle Sonderregelung mit mir brauchst, melde dich bitte gerne bei mir!

* Planungsstand 15.9.21; Änderungen vorbehalten. Ich halte euch am 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

