

Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA im November und Dezember 2021 *

MIT ANGELIKA WUKOVITS

ONLINE und in
NEUSIEDL AM SEE in der Kleingruppe, 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, Kurs 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, 8.11. bis Di 21.12.2021 (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.

Vor Ort: Studio ZWEIKLANG + Online Live

Momentan die unabhängigste Lösung und für die, die Online nicht wollen/können: Im Studio Zweiklang gibt es für 4 Yogis Platz!

Im „eigentlichen“ Yogaraum mit 12 qm (wo ich Yogastunden 1 zu 1 und Klangmassagen anbiete) sind der Laptop und ich. Mein Blick reicht auch in den Raum mit 20 qm daneben.

Da der Platz gut eingeteilt werden möchte, **bitte ich um verbindliche Anmeldung – wöchentlich immer für einen Termin** - 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

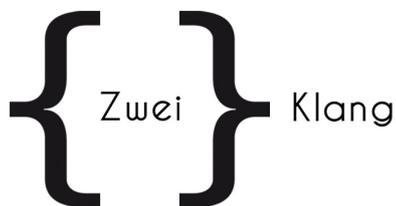
Bankverbindung:

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 4 TeilnehmerInnen. Eine wöchentliche Anmeldung ist erforderlich.** Schick bitte rechtzeitig eine Nachricht an 0664 855 83 43.
- 3G – getestet oder 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 werden Online Live übertragen. Die Dienstags-Einheit wird zusätzlich aufgezeichnet für alle, die flexibel zu einem späteren Zeitpunkt praktizieren wollen.
- Die Voraussetzungen zur Teilnahme sind: ein Laptop/Computer mit Kamera oder ein Mobiltelefon/Tablet und eine stabile Internetverbindung.
- **Eine Anmeldung für die ABEND-EINHEITEN ist nicht notwendig**, sofern du von mir schon den Zugangslink erhalten hast. **Ich bitte um Anmeldung für die DIENSTAGVORMITTAG-Einheit.**
- 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!

* Planungsstand 13.10.21; Änderungen vorbehalten. Alles aktuell 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

