

Institut für körperliche & geistige Bewegung



YOGA und SuryaSoul®TANZ

April bis Juni 2022 *

MIT ANGELIKA WUKOVITS

NEUSIEDL AM SEE im Kindergarten Gartenweg 18

Yoga: bei Schönwetter im Freien, bei Schlechtwetter im Turnsaal

MÖNCHHOF im Zweiklang Institut (im Garten bzw. im Yogaraum), Kreuzgasse 12

sowie ONLINE LIVE bzw. AUFZEICHNUNG über ZOOM

MO	18.30 - 20.00	YOGA aktiv Kiga ND + Online Live
DI	17.30 - 19.00 19.30 - 20.45/21.00	YOGA sanft Kiga ND + Online Live SuryaSoul SOMA Kurs bzw. SPIRIT Class Kiga ND
DO	19.15 - 20.45	YOGA aktiv Online Live (teilw. aus d. VHS Bruck gesendet)
FR	9.00 - 10.30	YOGA aktiv Mönchhof + Online Live → wird aufgezeichnet

* **Mo, 25.4. bis Sa 11.6.2022** (vorbehaltlich Änderungen, sollten diese notwendig sein)

Die Einheiten am **Mo, Do und Fr** sind tendenziell „aktiv“ mit Sonnengruß und fordernden Variationen in einem guten Mittelmaß. Yoga am **Di** 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.



Studios:

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

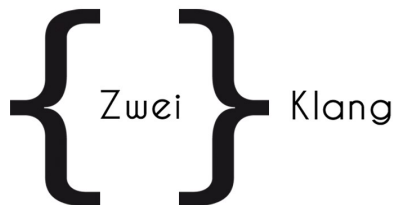
Bankverbindung:

BIC: EASYATW1
IBAN: AT951420020010895015

Kontakt:

+43 (0)664 855 83 43
office@zweiklang.at





Institut für körperliche & geistige Bewegung

Anmeldung oder offene Stunde

- Eine Anmeldung für die **ABEND-Yogaeinheiten** ist nicht notwendig.
- Ich bitte um Anmeldung für die **FREITAGVORMITTAG-Yogaeinheit und das TANZEN**.
- Corona-Maßnahmen halten wir entsprechend den aktuellen gesetzlichen Bestimmungen ein.
- Aus hygienischen Gründen nimm bitte dein eigenes Yoga-Equipment (Matte, Handtuch, Decke, ev. Polster, Block, Gurt) und deine Wasserflasche mit.

Online Live über Zoom und Aufzeichnung(en)

Den/die Zuganglink/s sende ich per e-mail zu, sofern du ihn noch nicht hast. Bitte stelle die entsprechende Verbindung 10-15 min vor Beginn der Live-Yogastunde her.

Möchtest du eine aufgezeichnete Yogaeinheit, schick bitte ein e-mail an office@zweiklang.at oder eine Nachricht an 0664 855 83 43 (SMS, WhatsApp). Diesen einmaligen Link schicke ich nach Bestellung per e-mail zu. Eine Aufzeichnung kann innerhalb von 3 Wochen beliebig oft nachgeschaut werden.

Beiträge Yoga

VOR ORT 4er-Block, 6 Wochen gültig	€ 60,-
ONLINE 4er-Block, 6 Wochen gültig	€ 48,- (vor Ort mit Aufzahlung)
VOR ORT Einzeleinheit	€ 17,- bzw. für Online-4er-Block-Besitzer € 15,-
Einmaliges Schnuppern	€ 10,-

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!

Wenn du einen ONLINE 4er-Block hast und du kommst VOR ORT zum Yoga, dann streiche ich eine Einheit vom Block und bitte um Aufzahlung von € 3,- (auf € 15,-) als Beitrag zu den Mietkosten.

SuryaSoul®: Start MAI 2022

SuryaSoul® ist lebensfroher Tanz, bewusste Bewegung und Meditation basierend auf den Lehren der sieben Haupt-Chakras (Energiezentren) und den Philosophien von Tao und Integral Yoga. Es gibt zwei verschiedene Formate: das Tanzen von Choreografien („Dance of Soma“) und den Selbstaussdruck im offenen Tanz („Dance of Spirit“).

Mehr Infos dazu im Extrablatt.

* Planungsstand 5.4.22; 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

