

Institut für körperliche & geistige Bewegung

## YOGA und SuryaSoul®TANZ Oktober bis Dezember 2022 \*

MIT ANGELIKA WUKOVITS

NEUSIEDL AM SEE im Kindergarten Gartenweg 18

MÖNCHHOF im Zweiklang Institut, Kreuzgasse 12

sowie ONLINE LIVE bzw. AUFZEICHNUNG über ZOOM



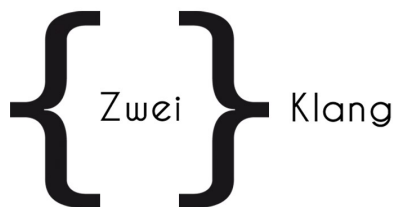
<b>MO</b>	17.30 - 19.00 19.15 - 20.45	YOGA Kiga ND + Online Live YOGA Kiga ND
<b>DI</b>	18.15 - 19.45	YOGA Kiga ND + Online Live
<b>DO</b>	19.15 - 20.45	YOGA Online Live (gesendet vom VHS-Kurs in Bruck)
<b>FR</b>	9.00 - 10.30	YOGA Mönchhof + Online Live → wird aufgezeichnet
<b>SA</b>	10.00 - 11.30	TANZ SuryaSoul®Dance of Spirit Kiga ND jeden zweiten Samstag, in den geraden KW

\* **DO, 29.9. bis DI 20.12.2022** (vorbehaltlich Änderungen)

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.



Institut für körperliche & geistige Bewegung

## Zur Anmeldung und Teilnahme

- KEINE Anmeldung nach derzeitigem Stand nötig: für die Mo+Di-ABEND-Yogaeinheiten (vor Ort und Online).
- **Bitte um Anmeldung: für die FREITAGvormittag-Yogaeinheit (sowohl vor Ort als auch Online) 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 Zugangslink/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](mailto: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 in Anspruch genommen werden.

## Beiträge

Yoga VOR ORT 4er-Block, 6 Wochen gültig	€ 60,-
Yoga VOR ORT Einzeleinheit	€ 17,-
Yoga VOR ORT Einmaliges Schnuppern	€ 10,-
Yoga ONLINE 4er-Block, 6 Wochen gültig	€ 48,-
SuryaSoul®TANZ Einzeleinheit	€ 25,- bzw. Freunde-Bonus: zu zweit je € 22,-

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

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

## SuryaSoul®

SuryaSoul® ist getanzte Lebensfreude, bewusste Bewegung und Meditation basierend auf den Lehren der sieben Haupt-Chakras (Energiezentren) und den Philosophien von Tao und Integral Yoga.

Das Format ‚Dance of Spirit‘ ist freier Tanz zu Musik aus allen Genres, für kreativen Selbstausdruck und ganzheitliche Selbsterfahrung zu inspirierenden Themen.

Planungsstand 7.9.22; Änderungen vorbehalten. Alles aktuell unter [www.zweiklang.at](http://www.zweiklang.at)

DI(FH) Angelika Wukovits, Tel. 0664 / 855 83 43, [office@zweiklang.at](mailto:office@zweiklang.at)