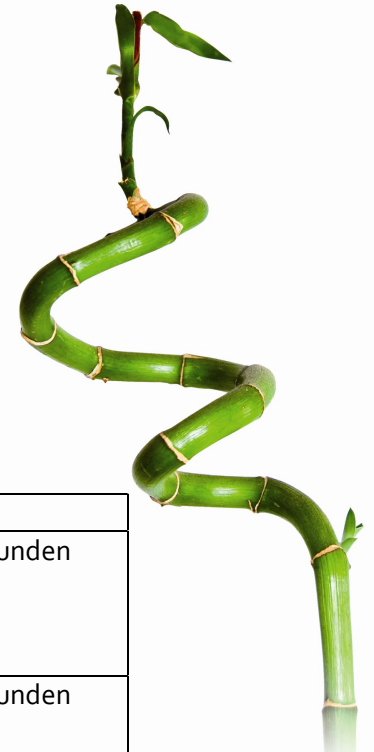


Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA und SuryaSoul®TANZ: Juni bis August 2023 *

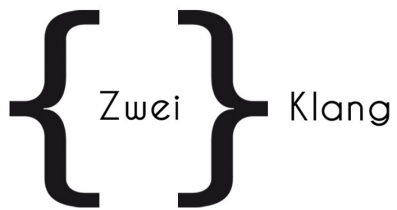
SOMMERPROGRAMM MIT ANGELIKA WUKOVITS



| Wochentag | Zeitraum | Was | Wo | Organisiert über | Anmeldung |
|-------------------|--|-------------------------------------|---|------------------------------|---|
| Montag | 18.30 - 20.00 | YOGA aktiv | Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 bei Schönwetter IM GARTEN + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich | Zweiklang | Nein, offene Stunden |
| Dienstag | 18.00 - 19.30 | YOGA sanft | Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 bei Schönwetter IM GARTEN + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich | Zweiklang | Nein, offene Stunden |
| Dienstag | 20.00 – 21.30 jeden 2. Dienstag, in den geraden KW | SuryaSoul®TANZ (Dance of Spirit) | Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 | Zweiklang | Ja, unter 0664 855 83 43 |
| Donnerstag | 9.00 - 10.30 29.6.-17.8.23 | YOGA sanft Kurs VHS, 6x | Mönchhof Gemeindezentrum | VHS Bgld. / Frauenkirchen | Ja, für den gesamten Kurs, unter 021 72 / 88 06, www.vhs-burgenland.at |

*** MO, 26.6. bis DI, 22.8.2023 (vorbehaltlich Änderungen)**

Yoga aktiv: mit Sonnengruß und fordernden Variationen in einem guten Mittelmaß. **Yoga sanft:** langsamere 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

Beiträge

Yoga 4er-Block, 6 Wochen gültig

€ 60,- Vor Ort, Online oder Aufzeichnung

Yoga Einzeleinheit

€ 17,- Vor Ort, Online oder Aufzeichnung

Yoga Einmaliges Schnuppern

€ 10,-

SuryaSoul®TANZ Einheit

€ 25,- bzw. zu zweit je € 22,-

Die über Zweiklang organisierten 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! Yoga-Equipment steht zur Verfügung: Matte, Decke, Polster, Block, Gurt. Nimm gerne dein eigenes und ev. Handtuch und Wasserflasche mit.

Online Live über Zoom

Die beiden Einheiten **Mo, 18.30** und **Di, 18.00** werden **zusätzlich über Zoom** (=hybrid) übertragen. Die Zugangslinks sende ich per e-mail zu, sofern du sie noch nicht hast. Bitte stelle die Verbindung ca. 10 min vor Beginn der Yogastunde her.

Aufzeichnung

Yoga online bei dir Zuhause, beliebig oft, zeitunabhängig und mit mir. Eine Aufzeichnung ist **6 Wochen lang verfügbar!** Möchtest du eine Einheit, 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.

SuryaSoul®TANZ

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 in der stärkenden Gruppe zu inspirierenden Themen**. *Nähere Infos dazu im Extrablatt.*

Planungsstand 17.5.23; Änderungen vorbehalten. Alles aktuell unter www.zweiklang.at
DI(FH) Angelika Wukovits, Tel. 0664 / 855 83 43, office@zweiklang.at