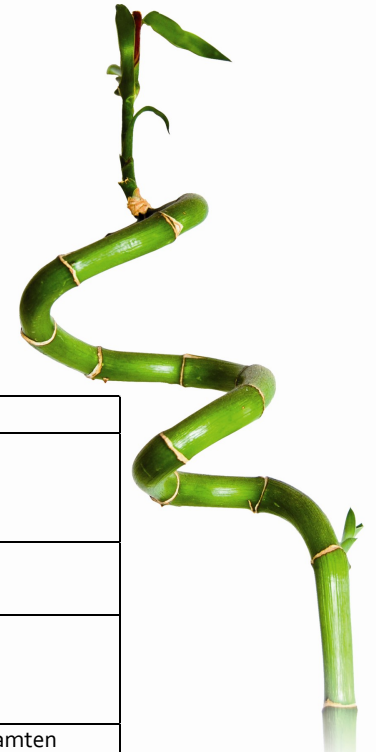


Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA und SuryaSoul®TANZ: September bis Dezember 2023 *

MIT ANGELIKA WUKOVITS



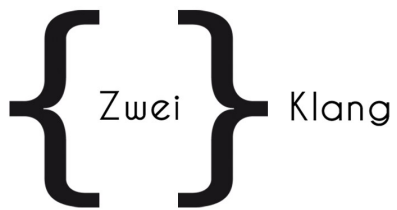
Wochentag	Zeitraum	Was	Wo	Organisiert über	Anmeldung
Montag	17.30 - 19.00	YOGA aktiv	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich	Zweiklang	Nein, offene Stunden
Montag	19.15 – 20.45	YOGA aktiv	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18	Zweiklang	Nein, offene Stunden
Dienstag	18.00 - 19.30	YOGA sanft u. therapeutisch	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich	Zweiklang	Nein, offene Stunden
Donnerstag	9.00 - 10.30 ab 28.9.23	YOGA sanft Kurs VHS	Mönchhof Gemeindezentrum	VHS Bgld. / Frauenkirchen	Ja, für den gesamten Kurs, unter 021 72 / 88 06, www.vhs-burgenland.at
Donnerstag	Abends	YOGA - Kurse VHS	VHS Bruck/L.	VHS Bruck/L.	Ja, bereits ausgebucht
Samstag	10.00 – 11.30 jeden zweiten Samstag, in den geraden KW	SuryaSoul®TANZ (Dance of Spirit)	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Zusatztermine über die VHSen (mehr dazu im SuryaSoul-Extrablatt)	Zweiklang + VHS Bruck u. Bgld.	Ja, unter 0664 855 83 43 bzw. VHSen

* SA, 23.9. bis DO 21.12.2023 (vorbehaltlich Änderungen)

Grundsätzlich gilt: Der Yogaunterricht wird an die Gruppe und die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst. Die 90 Minuten schließen mit einer ausgedehnten Tiefenentspannung ab. Alle Einheiten sind – je nachdem wie man sich fordern mag – sowohl für BeginnerInnen wie Geübte geeignet.

Yoga aktiv: dynamischere Praxis, für Kraft und Beweglichkeit, mit Sonnengruß und fordernden Variationen in einem ausgewogenen Mittelmaß.

Yoga sanft: langsamere Praxis, für Rücken, Gelenke und Gleichgewicht, therapeutische Bewegungsabfolgen, auch Yin-Yoga.



Institut für körperliche & geistige Bewegung

Online Live über Zoom

Die beiden Einheiten **Mo, 17.30** und **Di, 18.00 Uhr** 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.

Beiträge

Yoga 4er-Block, 6 Wochen gültig

€ 60,- Vor Ort, Online Live und Aufzeichnung

Yoga Einzeleinheit

€ 17,- Vor Ort, Online Live und Aufzeichnung

Yoga Einmaliges Schnuppern

€ 10,-

SuryaSoul®TANZ Einzeleinheit

€ 25,-

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 deine eigene Matte, Decke und ev. Handtuch und Wasserflasche mit.

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 inspirierenden Themen und zu Musik aus allen Genres, für kreativen Selbsta Ausdruck und eine stärkende Gruppenerfahrung**. Nähere Infos dazu im Extrablatt.

Planungsstand 11.8.23; Änderungen vorbehalten. Alles aktuell unter www.zweiklang.at

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