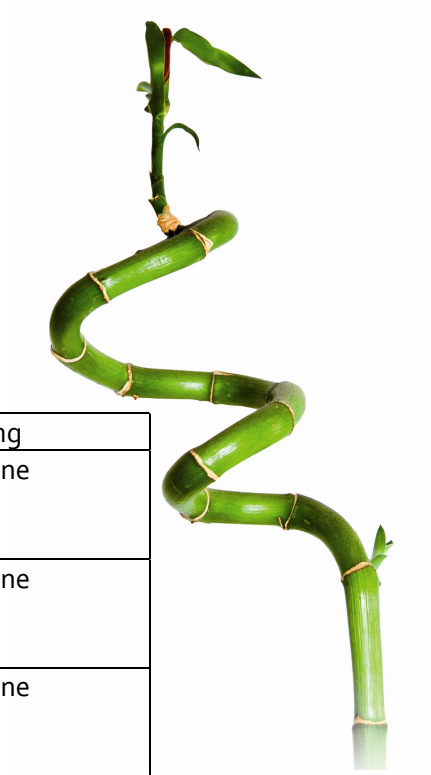
Zwei Klang

Institut für körperliche & geistige Bewegung



YOGA und SuryaSoul®TANZ: Jänner bis April 2024 *

MIT ANGELIKA WUKOVITS

Wochentag	Zeitraum	Was	Wo	Organisiert über	Anmeldung
MO	**17.30 - 19.00**	**YOGA aktiv**	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 **+ Online Live über Zoom** AUFZEICHNUNG möglich	Zweiklang	Nein, offene Stunden
MO	**19.15 – 20.45**	**YOGA aktiv**	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18	Zweiklang	Nein, offene Stunden
DI	**18.00 - 19.30**	**YOGA sanft u. therapeutisch**	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 **+ Online Live über Zoom** AUFZEICHNUNG möglich	Zweiklang	Nein, offene Stunden
DO	**9.00 - 10.30**	**YOGA sanft - Kurs VHS**	Mönchhof Gemeindezentrum	VHS Bgld.	Ja, bereits ausgebucht
DO	**17.30 und 19.15**	**YOGA - Kurse VHS**	VHS Bruck/L.	VHS Bruck/L.	Ja, bereits ausgebucht
DO	**19.00 - 20.30** **11.1. – 1.2.24**	**Winter-Special:** **YOGA sanft** **Online Live-Kurs**	**Online Live-Kurs** in 4 Terminen, aus dem Zweiklang Institut in Mönchhof AUFZEICHNUNGEN inklusive	Zweiklang	Ja, für den gesamten Kurs, bei 0664 855 83 43 bzw office@zweiklang.at
SA	**10.00 – 11.30** jeden zweiten Samstag, in den geraden KW	**SuryaSoul®TANZ**	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + 3 Zusatztermine über die VHSen (mehr dazu im SuryaSoul-Extrablatt)	Zweiklang + VHS Bruck u. Bgld.	Ja, bei 0664 855 83 43 bzw. VHSen

* MO, 8.1. bis DI 30.4.2024 – KEIN Yoga VOR ORT: 2.-21. Feber (wegen Ferien und Yogaurlaub Thailand)

Yoga aktiv: mit Sonnengruß und fordernden Variationen in einem guten Mittelmaß.
Yoga sanft: langsamere Praxis, Bewegungsabfolgen aus dem therapeutischen Yoga, 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.

Zwei Klang

Institut für körperliche & geistige Bewegung

Online Live über Zoom

Die beiden Einheiten **Mo, 17.30 und Di, 18.00** werden **zusätzlich über Zoom** (=hybrid) übertragen. Die permanenten Zugangslinks sind per e-mail erhältlich.

Aufzeichnung(en)

Yoga online, beliebig oft, zeitunabhängig und mit mir. Eine Aufzeichnung ist **6 Wochen lang verfügbar!** Den einmaligen Link schicke ich nach Bestellung (bitte um Nachricht an 0664 855 83 43 oder office@zweiklang.at) per e-mail zu.

Beiträge

Yoga 4er-Block, 6 Wochen gültig	**€ 60,-** (Vor Ort, Online und Aufzeichnung)
Yoga Einzeleinheit	**€ 17,-** (Vor Ort, Online und Aufzeichnung)
Yoga Einmaliges Schnuppern	**€ 10,-** (Vor Ort, Online und Aufzeichnung)
SuryaSoul®TANZ	**€ 25,-** (Einzeleinheit vor Ort)

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.

Winter-Special: ‚Yoga sanft' Online Live-Kurs inkl. Aufzeichnungen

Im Jänner für die frischen Vorsätze und/oder für's Dranbleiben im Feber (vor Ort keine Yogastunden wegen Yogaurlaub Thailand). Aus der Ruhe neue Kraft tanken. In der dunklen Jahreszeit nicht mehr raus müssen und entspannt zuhause yogieren. Ruhige Yogapraxis, bei Bedarf unterstützt von Hilfsmitteln (Blöcke, Pölster, Decke, Gurt) beruhigt das Nervensystem, fördert gesunden Schlaf, ganzheitliches Wohlbefinden und „Bei Sich Sein".
Neujahrs-Angebot: € 49,- für 4 Online-Einheiten (Live um 19 Uhr: 11.1., 18.1., 25.1., 1.2.) und zusätzlich als Aufzeichnungen! *Bitte um Anmeldung.*

SuryaSoul®TANZ

Beim SuryaSoul®Tanz bewegen wir uns **frei**, mal langsam ruhig, mal kraftvoll ausgelassen zu **Musik aus unterschiedlichsten Genres**, in **kreativem Selbstausdruck und ganzheitlicher Selbsterfahrung**, in der **stärkenden Gruppe** zu **inspirierenden Themen**. Nähere Infos dazu im Extrablatt.

Planungsstand 12.12.23; Änderungen vorbehalten. Alles aktuell unter www.zweiklang.at

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