



Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA und SuryaSoul®TANZ: 10. Jänner bis 29. März 2026

MIT ANGELIKA WUKOVITS

Wochentag	Zeitraum	Was	Wo	Anmeldung
MO	17.30 - 19.00 hybrid	YOGA aktiv	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich	Nicht erforderlich, offene Stunden
MO	19.15 - 20.45	YOGA aktiv	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18	Nicht erforderlich, offene Stunden
DI	17.45 - 19.15 hybrid	YOGA sanft	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich	Nicht erforderlich, offene Stunden
DI	19.30 - 20.45	YOGA supersanft & Yin	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18	Nicht erforderlich, offene Stunden

Yoga aktiv: gutes Mittelmaß von dynamisch bis ruhig, fordernde Variationen, mit Sonnengruß. **Yoga sanft:** Bewegungsabfolgen aus dem therapeutischen Yoga, auch Yin-Yoga, ohne Sonnengruß. **Yoga supersanft:** tiefenentspannendes und lösendes Bewegen, v.a. Yin-Yoga begleitet von ruhiger Hintergrundmusik.

Grundsätzlich: Der Unterricht wird **an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst**. Alle Einheiten sind **sowohl für BeginnerInnen wie Geübte** geeignet.

Online Live über Zoom

Die Einheiten **Mo, 17.30** und **Di, 17.45** werden **zusätzlich Live über Zoom** (=hybrid) übertragen. Die permanenten Zugangslinks sind per e-mail erhältlich.

Aufzeichnung(en)

Einige dieser Einheiten nehme ich auf, damit ihr online beliebig oft und zeitunabhängig üben könnt. 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.





Institut für körperliche & geistige Bewegung

Beiträge Yoga: vor Ort in Neusiedl am See, Online Live und Aufzeichnungen

Solidarische Preisgestaltung: Gemeinsam Yoga für alle ermöglichen

Mir ist ganz wichtig, dass Yoga für jede/n zugänglich bleibt. Deshalb basiert der Preis für den 8er-Block auf Selbsteinschätzung:

- Der Normalpreis = Mittelwert für den 8er-Block beträgt € 145,-
- Wenn Du (zur Zeit) über geringes Einkommen verfügst, ermutige ich Dich, deinen Beitrag um -10% auf den Mindestpreis anzupassen. Danke für Deine Ehrlichkeit!
- Schätzt du dein Einkommen höher als den Durchschnitt ein, kannst Du durch deinen Förderbeitrag mit +10% den gleichberechtigten Zugang aller Menschen zum Yoga fördern. Danke für Deine Solidarität und Großzügigkeit!

8er-Block, 12 Wochen gültig	Normalpreis/Mittelwert € 145,-	oder	Mindestpreis 130,-	oder	Förderbeitrag 160,-
Einzeleinheit	€ 20,-				
Schnuppern (Erstbesuch)	€ 10,-				

Ein Tipp für Selbständige: Man kann den SVS-Gesundheitshunderter bei mir einlösen!

Die offenen Yogastunden finden fortlaufend statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mit dem 8er-Block kannst Du flexibel innerhalb von 12 Wochen alle offenen Stunden vor Ort und Online besuchen. 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. Nimm gerne dein Yoga-Equipment, ev. Handtuch und Wasserflasche mit. Zur Verfügung stehen: Matten, Decken, Pölster, Blöcke, Gurte.

SuryaSoul®TANZ

Wir bewegen uns **frei**, mal langsam ruhig, mal kraftvoll ausgelassen zu **inspirierenden Themen und Musik aus unterschiedlichsten Genres** – für **kreativen Selbsta Ausdruck** und eine **stärkende Gruppenerfahrung**. *Nähere Infos siehe im extra Dokument. ICH BITTE UM ANMELDUNG.*

Einzeleinheit	€ 25,-
Schnuppern (Erstbesuch)	€ 20,-

SA	10.00 – 11.30 2-wöchentlich in den geraden KW	SuryaSoul®TANZ	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18	Ja, unter 0664 855 83 43
-----------	--	-----------------------	------------------------------------	--------------------------