



Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA: 7. bis 30. April 2026

Wochentag	Zeitraum	Was	Wo
MO	17.30 - 19.00 hybrid	YOGA aktiv	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom - AUFZEICHNUNG möglich
MO	19.15 - 20.45 hybrid	YOGA aktiv	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom
DI	17.45 - 19.15 hybrid	YOGA sanft	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom - AUFZEICHNUNG möglich
DI	19.30 - 21.00	YOGA sanft & Yin	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18

Yoga aktiv: gutes Mittelmaß von dynamisch bis ruhig, fordernde Variationen, mit Sonnengruß. **Yoga sanft:** Bewegungsabfolgen aus dem therapeutischen Yoga, auch Yin-Yoga, ohne Sonnengruß.

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

Online Live über Zoom

Einige (oben markierten) Einheiten werden **zusätzlich Live über Zoom (=hybrid)** übertragen.
Die permanenten Zugangslinks sind per e-mail erhältlich.

Aufzeichnung(en)

Manche 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.

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

Solidarische Preisgestaltung: Gemeinsam Yoga für alle ermöglichen

- Der Normalpreis = Mittelwert für den 8er-Block beträgt € 155,-
- Wenn Du (zur Zeit) über geringes Einkommen verfügst, ermutige ich Dich, deinen Beitrag auf den Mindestpreis zu reduzieren. Danke für Deine Ehrlichkeit!
- Schätzt du dein Einkommen höher als den Durchschnitt ein, kannst Du den gleichberechtigten Zugang aller Menschen zum Yoga fördern. Danke für Deine Solidarität und Großzügigkeit!

8er-Block nach Selbsteinschätzung **Normalpreis € 155,-** oder **Mindestpreis 145,-** oder **Förderbeitrag 165,-**
Einzeleinheit **€ 22,-**
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 – **ohne Anmeldung**. 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.

Planungsstand 19.3.26; Änderungen vorbehalten. Alles aktuell unter www.zweiklang.at

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