



Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA: 14. September bis 22. Dezember 2026

Wochentag	Zeitraum	Was	Wo
MO	17.30 - 19.00 hybrid	YOGA Fließen	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich
	19.15 - 20.45 hybrid	YOGA Entfalten	
DI	18.00 - 19.30 hybrid	YOGA Ankommen	

Abwechslungsreiches Hatha Yoga – orientiert an euren Bedürfnissen

Die Übungen werden an die jeweilige Gruppe angepasst. Durch verschiedene Variationen ist eine ausgewogene Praxis möglich – **sowohl für Beginner als auch für Geübte**.

In allen Einheiten stehen **Achtsamkeit und ein bewusster, tiefer Atem** im Mittelpunkt. Wir üben mit Wertschätzung für den eigenen Körper und einer offenen inneren Haltung – ohne Leistungsdruck. Dabei verbinden wir **Entspannung, Kraft und Beweglichkeit** und schaffen Raum, um Körper und Geist bewusst wahrzunehmen.

ANKOMMEN: Sanft, ruhig und erdend. Mit Bewegungsabfolgen aus dem therapeutischen Yoga und Elementen aus dem Yin Yoga – zum Innehalten, Loslassen und Ankommen.

FLIESEN: Langsam und ruhig aktiv. Eine harmonische Praxis mit fließenden Bewegungen und Sonnengrüssen, die Körper und Atem miteinander verbindet.

ENTFALTEN: Dynamisch, kraftvoll und verspielt. Eine abwechslungsreiche Praxis mit Sonnengrüssen, die auch einmal anspruchsvoller und fordernder sein darf – zum Entdecken und Entfalten der eigenen Möglichkeiten.

Online Live und Aufzeichnung(en)

Alle Einheiten werden **zusätzlich über Zoom** (=hybrid) übertragen. Die permanenten Zugangslinks schicke ich auf Anfrage per e-mail zu.

Ich nehme manches auf, damit ihr **beliebig oft und zeitunabhängig** üben könnt. Eine Aufzeichnung ist **6 Wochen lang verfügbar!** Den einmaligen Link schicke ich nach Bestellung per e-mail zu.

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

Solidarische Preisgestaltung beim 8er-Block: Gemeinsam Yoga für alle ermöglichen

- **Normalpreis: € 155,-** für den 8er-Block
- **Mindestpreis: € 145,-** Bei geringerem Einkommen kannst Du Deinen Beitrag gerne reduzieren. Danke für Deine Ehrlichkeit!
- **Förderbeitrag: € 165,-** Wenn Du über ein höheres Einkommen verfügst, kannst Du mit einem freiwillig höheren Beitrag den Zugang zu Yoga für alle unterstützen. Danke für Deine Großzügigkeit!

Einzeleinheit € 22,- / Schnuppern € 10,-

Der SVS-Gesundheitshunderter ist bei mir einlösbar und so manche Privatversicherung zahlt dazu. Erkundige dich!

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 18.8.26; Änderungen vorbehalten. Alles aktuell unter www.zweiklang.at

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