

Institut für körperliche & geistige Bewegung

YOGA und SuryaSoul®TANZ: Dezember 2024 und Jänner bis März 2025 *

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	Nein, offene Stunden
MO	19.15 - 20.45	YOGA aktiv	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18	Nein, offene Stunden
DI	18.00 - 19.30 hybrid	YOGA sanft u. therapeutisch	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18 + Online Live über Zoom AUFZEICHNUNG möglich	Nein, offene Stunden
DO nur im Jänner	19.00 - 20.30 4 Termine, 9.-30.1.25	YOGA für alle ONLINE Live-Kurs	Online Live-Kurs in 4 Terminen, aus dem Zweiklang Institut in Mönchhof AUFZEICHNUNGEN inklusive	Ja, für den gesamten Kurs, bei 0664 855 83 43 bzw office@zweiklang.at
SA	10.00 - 11.30 ca. alle 2 Wochen	SuryaSoul®TANZ	Neusiedl am See, KIGA Gartenweg 18	Ja, unter 0664 855 83 43

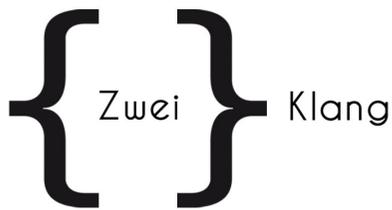
* bis DO, 19.12.24 und ab Di, 7. Jänner bis Mo, 31. März 25 (kein Yoga: 20.12.-6.1. und wg. Yogurlaub 31.1.-19.2.)

Yoga aktiv: gutes Mittelmaß von dynamisch&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.

NUR IM JÄNNER: ONLINE Live-Kurs inkl. Aufzeichnungen

Im Jänner für die frischen Vorsätze und/oder für's Dranbleiben im Feber (wegen [Yogurlaub Thailand](#) kein Yoga von 31.1.-19.2.). Aus der Ruhe neue Kraft tanken. In der dunklen Jahreszeit nicht mehr raus müssen und entspannt zuhause yogieren. Eine „gute Mischung“ in der Yogapraxis (von langsam bis dynamisch, von locker bis kraftvoll,...) gleicht das Nervensystem aus, fördert gesunden Schlaf, ganzheitliches Wohlbefinden und „Bei Sich Sein“.

Neujahrs-Angebot: € 49,- für 4 Online-Einheiten (Live um 19 Uhr: 9., 16., 23., 30.1.) **PLUS Aufzeichnungen, bis 23.2. freigeschaltet!** Bitte um Anmeldung.



Institut für körperliche & geistige Bewegung

Online Live über Zoom

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

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

Seit September 2024 solidarische Preisgestaltung: Gemeinsam Yoga für alle ermöglichen

Bei all den Teuerungen ist mir 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,-				

Eine Einheit dauert 90 min. 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

Beim SuryaSoul®Tanz bewegen wir uns **frei**, mal langsam ruhig, mal kraftvoll ausgelassen zu **inspirierenden Themen und Musik aus unterschiedlichsten Genres** – für **kreativen Selbstaussdruck** und eine **stärkende Gruppenerfahrung**. *Nähere Infos siehe im extra Dokument. ICH BITTE UM ANMELDUNG.*

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