

## **USI - Information Übungsbetrieb**

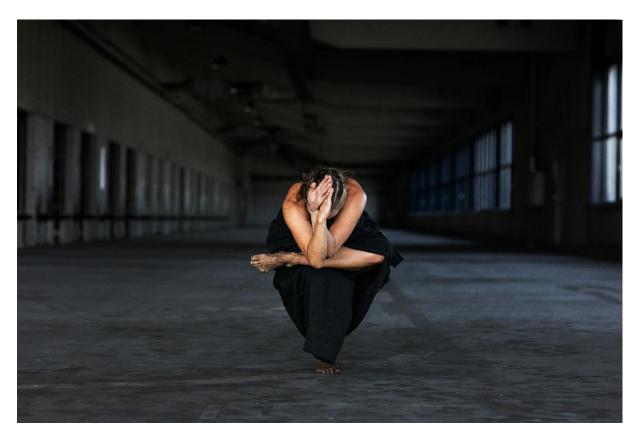
## **Morning Flow**

Übungsleiterin: Anni Taskula / Aleksandra Krzekotowska

Zeit: Kurs Nr. 58: Mittwoch 8.00 – 8.45 Uhr

Kurs Nr. 590: Mittwoch 7.15 - 7.50 Uhr

Ort: Kepler Hall, JKU Campus



Die Stunde fokussiert sich vor allem auf die vielfach erprobte Gyrokinesis®-Methode und inkludiert eine kurze Meditation am Ende jeder Stunde. Die Bewegungsabläufe enthalten drei-dimensionale Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule und kombinieren Elemente aus Yoga und Atemübungen (Pranayama) die uns gestärkt in den Tag starten lassen.

Equipment: Handtuch, Yoga Matte

Level: Anfänger

https://www.gyrotonic.com/about/gyrokinesis-method/