

USI - Information Übungsbetrieb **Morning Flow - YOGA**

Übungsleiterin: Anni Taskula
Zeit: Kurs Nr. 58: Mittwoch 8.00 – 8.45 Uhr
Ort: Kepler Hall, JKU Campus



Die Stunde fokussiert 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.

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

Fokus: Übungen beim stehen oder beim sitzen; ohne Hocker
Equipment: Handtuch, Yoga Matte
Level: Anfänger