

# USI - Information Übungsbetrieb

## Morning Flow - YOGA

Übungsleiterin: Anni Taskula  
Zeit: Kurs Nr. 590: Mittwoch 7.15 – 8.00 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