

USI - Information Übungsbetrieb **Morning Flow - Gyrokinesis®**

Übungsleiterin: Anni Taskula
Zeit: Kurs Nr. 592: Freitag 8.00 – 8.45 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.

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

Fokus: Übungen beim sitzen; auf dem Hocker
Equipment: Handtuch, Yoga Matte (Hocker vor Ort)
Level: Anfänger